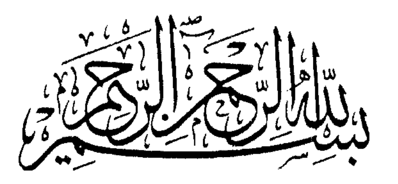
الدواءُ والشفاءُ

مِنْ خالقِ الأرضِ والسماءِ

علاج الأمراض بالأغذية والأعشاب


بسم الله الرحمن الرحيم

الدواء والشفاء

من خالق الأرض والسماء

علاج الأمراض بالأغذية والأعشاب

إعداد الدكتورة

سهير العلايلي







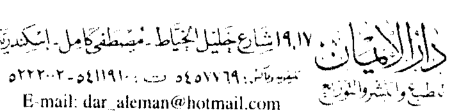
ربنا تقبل منا
إنك أنت السميع العليم

الطبعة الأولى
٢٠١٣

رقم الإيداع
١٥٢٠٨ / ٢٠٠٧

الترقيم الدولي
977/331/461/8





مقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونستهديه، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، وسيئات أعمالنا ، من يهده الله فلا مُضل له ، ومن يُضلل فلا هادي له ، وأشهد أن لا إله إلا الله ، وحده لا شريك له ، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله .

﴿ **يَأَيُّهَا الَّذين آمَنُوا اتَّقُوا اللَّه حقَّ تُقَاته ولا تَمُوتُنَّ إلاَّ وأَنتُم مُّسْلمُون (١٠٢)** ﴾ [آل عمران : ١٠٢] .

﴿ **يَأَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا ربَّكُمُ الَّذي خلَقَكُم مّن نَّفْس واحدَة وخلَق منْهَا زوْجَها وبَثَّ منْهُما رجَالاً كثيراً ونسَاءً واتَّقُوا اللَّه الَّذي تَسَاءلُون به والأَرْحَام إنَّ اللَّه كان عليْكُمْ رقيبًا (١)** ﴾

[النساء : ١] .

﴿ **يَأَيُّهَا الَّذين آمَنُوا اتَّقُوا اللَّه وقُولُوا قَوْلاً سَديدًا (٧٠) يُصْلحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ ويَغْفرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ومَن يُطع اللَّه ورسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عظيمًا (٧١)** ﴾[الأحزاب : ٧٠ ، ٧١] .

فإن أصدق الحديث كتاب الله ، وخير الهدي هديُ محمد - ﷺ - ، وشرِّ الأمُور محدثاتها، وكل مُحدثةٍ بدعة، وكل بدعةٍ ضلالة ، وكلّ ضلالةٍ في النَّار .

الحمد لله الذي خلقنا في أحسن تقويم ، وبه نستعين في كل وقت وحين ، لعلمنا بأنه القدير العليم ، وعليه نتوكل فهو حسبنا ونعْمَ الوكيل .

الحمد لله الذي أرسل إلينا خاتم رسله وأنزل علينا أعظم كتبه ، وجعلنا خير أُمَّة أُخرجت للناس باتباعنا لهديه وعلَّمنا ما لم نكن نعلم بهذا الكتاب الكريم .

أما بعد :

فالقرآن هو النور الذي نهتدي به في كل شئون الحياة ونلجأ إليه ونلوذ به عندما تضيق بنا السُّبُل ، فهو كلام الله الذي يصلنا به وهو شفيعنا عند العرض عليه .

وهو فعلاً شفاء ودواء لمن أراد الله به خيراً وقد أردت بتسمية هذا الكتاب بهذا الاسم لئلا يقرأه إلا من آمن وصدق بهذه الحقيقة أو يريد أن يصل إليها .

والعلم فضلٌ من الله يعطيه من يشاء من عباده ، فليس كل من تعلم بعالم ، فالعالم هو من تعلم فاستفاد وأفاد ، ولن يصل أحد إلى هذه الدرجة إلا إذا جمع بين علم الدين والعمل به، ثم يفتح الله عليه من علوم الدنيا ما يشاء .

ومهما تعلم الإنسان فهناك من أعلم منه،قال تعالى: ﴿ **نَرْفَعُ درجاتٍ مَّن نَّشاءُ وفوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عليمٌ** ﴾ [يوسف :٧٦] .

فالعلم بحرٌ واسع لا يعلم مداه إلا الله عز وجل ، قال تعالى : ﴿ **قُل لَّوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِّكَلِمَاتِ رَبِّي لَنَفِدَ الْبَحْرُ قَبْلَ أَن تَنفَدَ كَلِمَاتُ رَبِّي وَلَوْ جِئْنَا بِمِثْلِهِ مَدَدًا (١٠٩)** ﴾ [الكهف : ١٠٩].

وقال تعالى : ﴿ **وَمَن يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلاَّ أُوْلُوا الأَلْبَابِ** ﴾ [البقرة : ٢٦٩] .

فمعظم علماء العرب إن لم يكن جميعهم بدأوا حياتهم بتعلم العلوم الدينية وحفظ القرآن العظيم وعملوا به فزادهم الله علمًا وفتح عليهم من علوم الدنيا فسادوا العالم وأسسوا حضارة كانت النواة لحضارة الغرب ، أمثال :ابن سينا الذي يعترف الغرب بأنه مؤسس علم الطب، وقد تركوا لنا تراث عظيم من الكتب في هذا االعلم مثل القانون لابن سينا ، والتذكرة لداود الأنطاكي، والصيدلة للبيروني، وقد كان ﷺ عالمًا بالطب، وجمع ابن القيم هذا العلم في كتابه « الطب النبوي » وكانت السيدة عائشة رضي الله عنها أيضًا من أعلم الناس بالطب، ولما سألها ابن أختها عن هذا العلم قالت : إنها تعلمته من تجاربها إذا مرضت أو عادت مريضًا .

وقد بدأت حياتي بدراسة علم الصيدلة ، وكان فضلاً من الله ـ عز وجل ـ إلا أنني لم أستفد منه كثيرًا إلا بعد أن اتجهت إلى الله ـ عز وجل ـ بالمداومة على الطاعة ما استطعت وتعلمت

علوم الدين والقرآن الكريم فزادني ربي علماً بفضله واكتشفت أن كثيراً من الأدوية المصنعة لها آثاراً جانبية قد تصل إلى حد الضرر البالغ ، وأنا شخصياً تضررت من بعض الأدوية التي سُحبت من السوق بعد ذلك ومُنع تداولها ، ورب ضارة نافعة ، بعدها تذكرت أنني نشأت في صغري على التداوي بالأعشاب وتذكرت وهو الأهم : أن العلم الأساسي للصيدلة كان علم النباتات الطبية أسماؤها وشكلها وتشريحها والنباتات التي تستخدم في غشها إلى آخره، ولكن للأسف لم يكن هناك تركيز على استخدامها في العلاج ولا أدري لماذا ، مع أنه في الماضي كان الغرض الأساسي من دراسة هذا العلم هو استخدامه كعلاج للأمراض فقد كان الطبيب هو الصيدلي وكان يسمي بالحكيم لكثرة ما يعرفه من علوم .

لعل السبب كان في الإتجاه إلى استخدام الأدوية المصنعة . المهم أنني بعد اكتشافي لهذه الحقائق اتجهت إلى العلاج بالأعشاب واستغنيت بفضل الله تعالى عن استخدام الأدوية المصنعة إلا في أضيق الحدود ، وكانت والدتي - رحمها الله - تترحم على السنوات التي قضيتها في الدراسة وهي لا تعلم أن طيلة هذه السنوات كانت في دراسة النباتات الطبية ، وأن

هذه الأدوية لا تخرج عن أنها خلاصات لهذه النباتات في معظمها .

وبعد سنوات طويلة ظهر حديثًا في الدول المتقدمة الإتجاه إلى العلاج بالأعشاب وما يسمى بالطب القديم أو البديل مثل الحجامة والإبر الصينية بعد ما تبين لهم الآثار الضارة لهذه الأدوية على صحة الإنسان فصناعة الأدوية هذه عمرها لا يزيد عن قرن من الزمان والأعشاب كانت هي أساس هذه الصناعة، فبدأوا باستخلاص المادة الفعالة من النبات وإجراء التجارب عليها لمعرفة الجرعة اللازمة للعلاج ثم يتم تصنيع الأدوية وتجربتها ثم بيعها بأضعاف سعرها لو كانت في النبات الأصلي ، فهي عملية تجارية بحته وليست لمصلحة الإنسان .

وكانت تغيير لخلق الله فقد خلق الله النبات يحتوي على مجموعة متكاملة من العناصر يكمل بعضها البعض لتعالج أكثر من عضو في جسم الإنسان في آنٍ واحد بعكس الأدوية المصنعة التي تعالج مرض ثم تضعف مناعة الجسم ضد الأمراض أو تؤثر على أحد أعضاء الجسم تأثيرًا خطيرًا مثل الأسبرين الذي يسبب قرحة المعدة ومركبات السلفا التي تسبب حصوات الكلى ، أضف إلى ذلك كله أن الطب الذي نتعلمه من غير المسلمين لا يُرد إلى القواعد الفقهية فلا تعلم

أهو حلال أم حرام ، مثل الأدوية التي تحتوي على نسبة من الكحول أو المهدئات فهي حرام شرعاً .

قال ﷺ : « **ما أُسكر كثيره ، فقليله حرام** » .

وقد ضمنت هذا الكتاب بعض تجاربي وتجارب الآخرين في العلاج بالأعشاب ذيلته بكلمة « مجرب » ، بالإضافة إلى ما تعلمته في دراستي ومن بعض المراجع العلمية وإن كانت متواضعة إلا أنها قيمة مثل كتاب التداوي بالأعشاب، للأستاذ / عبد اللطيف عاشور ، فقد بذل فيه المؤلف جهداً يُشكر عليه ، كذلك ما تعلمته من الدكتور / عبد الباسط السيد ،فهو مَثَلٌ عظيم للباحث الذي جمع بين علوم الدين وعلوم الطب .

وذكرت في الباب الأول :كيفية الاستشفاء بالقرآن ثم العلاقة بين الإيمان بالله وسلامة البدن من الأمراض، وبعد ذلك ذكرت باباً في كيفية الوقاية من الأمراض ثم القواعد العامة في العلاج والقواعد العامة في العلاج بالأعشاب، وكذلك باباً في المقارنة بين الأدوية المصنعة والنباتات الطبية في العلاج ، كذلك باباً للرد على المعارضين للعلاج بالطب القديم أو البديل وبينتُ أمثلة للنباتات الطبية سهلة التداول وذات الفوائد العظيمة، وأخيراً باباً للأمراض المعروفة وعلاجها

بالنباتات الطبية .

وبهذا الكتاب يكون بين يدي القارئ الكريم فكرة مبسطة وسهلة وسريعة عن الأمراض وطرق علاجها يستفيد منها شريحة كبيرة من المجتمع مهما كانت درجة علمهم مما يغنيهم إن شاء الله عن الطبيب ، بالإضافة إلى ما هو أهم وهو توثيق صلتهم بخالقهم الذي ليس لأحدٍ مهما كان شأنه الاستغناء عنه ، فكلنا نفتقر إلى عفوه ورضاه ، فهو الغني ونحن الفقراء إليه ، فالله الحمد والمنّة على ما أعطانا من نعم وأعظمها نعمة الصحة ، جعلنا الله وإياكم من القليل الشاكرين لهذه النعمة العظيمة .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

كتبته

د. سهير العلايلي

غفر الله لها ولوالديها ولجميع المسلمين





الباب الأول
القرآن دواء وشفاء

هذه حقيقة مؤكدة بالقرآن والسُّنَّة :

قال تعالى : ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (٨٢) ﴾[الإسراء: ٨٢].

وقال تعالى : ﴿ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ﴾[فصلت: ٤٤].

وقال ﷺ : « **عليكم بالشفاءين، القرآن والعسل** » .

فآيات القرآن الكريم تخص المؤمنين وحدهم بالشفاء به أما الظالمين وغير المؤمنين فلا يزيدهم القرآن إلا خساراً وعمى لبصيرتهم التي بها يدركون الحق من الباطل فيصور لهم الشيطان أن التداوي بالقرآن دجل وشعوذه كما يدعي البعض، وحاشا لله أن يكون كلامه كذلك، فالعيب فيهم وليس في القرآن .

فإذا قرأ المريض القرآن ولم يجد فيه الشفاء فليرجع إلى خالقه ويتوب إليه ويستغفره حتى يصل إلى درجة الإيمان التي عندها يجد الشفاء في القرآن لأن الإيمان اعتقاد راسخ في نفس الإنسان بكل ما جاء به رسولنا الكريم ﷺ من قرآن

وسُنَّة، قال رسول الله ﷺ : «**الإيمان أن تؤمن بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقدر خيره وشره**» .

فالإيمان بالله عز وجل يدخل فيه الاعتقاد بقدرته على الشفاء وأنه لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء .

والإيمان بكتبه يدخل فيه الإيمان بأن القرآن شفاء من الأمراض والإيمان بالقدر خيره وشره يجعل الإنسان صابراً على البلاء راضياً بحكم الله ، فيلجأ إليه بالتضرع والدعاء والاستغفار ، ويعلم أن البلاء كفارة للذنوب .

قال رسول الله ﷺ : «**ما يُصيب المؤمن من نصب ولا وصب ، ولا همّ ولا حزن ، حتى الشوكة يشاكها ، إلا كَفَّرَ الله عنه بها من سيئاته**» .

وأن يكون الإنسان دائمًا مع ربه في إحدى الحالات الآتية :

■ إما في حالة خوف من ذنوبه فيستغفر الله ويرجوا عفوه فيرفع ربنا عز وجل عنه البلاء .

قال رسول الله ﷺ : «**من لزم الاستغفار جعل الله له من كل همٍّ فرجًا ، ومن كل ضيق مخرجًا ، ورزقه من حيث لا يحتسب**» .

■ أو صابراً على البلاء راضياً بحكم ربه ولا ييأس من

رحمته ويتضرع إليه بالدعاء .

قال رسول الله ﷺ : « **لا يُغني حذر من قدر ، وإن الدعاء لينفع مما نزل ومما لم ينزل ، فما نزل يدفعه ، وما لم ينزل يرفعه ، وإن البلاء لينزل والدعاء ليصعد فيعتلجان إلى يوم القيامة** » (أي يتدافعان) [حسن صحيح الجامع] .

■ أو شاكراً لله على نعمه التي لا تعد ولا تحصى ، فإن سُلب منه نعمة ، فهناك نعم كثيرة أخرى يتمتع بها فإذا حمد الله زاده ربنا عز وجل من فضله ورفع عنه البلاء، قال تعالى : ﴿ **وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ** (٧) ﴾ [إبراهيم : ٧] .

وبذلك يصل إلى درجة الإيمان التي عندها يجد الشفاء بإذن الله .

أما كيفية الاستشفاء بالقرآن :

أن يضع المريض يده على رأسه أو على مكان الألم ، ويقرأ الفاتحة والإخلاص والمعوذتين وآية الكرسي ، كل ثلاث مرات ثم يدعو ربه ويتضرع إليه في انكسار وذُل طالبًا الشفاء منه .

وفي حديث قال ﷺ : « **أن يضع يده مكان الألم ويقول : بسم الله ثم يقول سبعًا : أعوذ ـ بالله ـ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر** » [رواه مسلم] .

فالفاتحة هي الشافية ، وكان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقرأها على المريض فيشفى بإذن الله .

وقال ﷺ : « **إن من أعظم سور القرآن المعوذتين ، ما سأل أحد بمثليها أو الاستعاذ بمثليها** » [أخرجه أبو داود] .

فبعد قراءة القرآن تطمئن نفس المريض ويشعر بالرضا والصبر ، ويُذهب الله عنه رجز الشيطان مما يُعجِّل من شفائه .

قال تعالى : ﴿ **الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** ﴾ [الرعد : ٢٨] .

وسوف نتحدث إن شاء الله بالتفصيل عن العلاقة بين الإيمان بالله والصحة النفسية والبدنية ، وإذا صبر الإنسان كان الله معه وخاصة إذا لم يشكو ما هو فيه لعواده .

قال ﷺ عن رب العزة : « **إذا لم يشكوني عبدي لعواده ، أبدلته لحماً خيراً من لحمه ، ودماً خيراً من دمه ، ثم يستأنف عمله** » .

وقال تعالى : ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ** ﴾ [البقرة:١٥٣] .

فإذا كان الله معه هداه إلى ما ينفعه وما فيه شفاؤه وقد يكون بجواره وهو لا يدري من طعام أو شراب أو أعشاب طبية أو يدله على طبيب يكون سبباً في شفائه « وأقول سبباً

حتى لا يعتقد البعض أنه بغير الطبيب أو الدواء لا يكون الشفاء » ، فالشفاء بيد الله وحده سواء كان على يد طبيب أو بغيره وهذه أول درجات التوكل.

قال تعالى : ﴿ **وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ** ﴾ [الطلاق :٣] .

أما أعلى درجات التوكل على الله فهي الاعتقاد بأن الله قادر على الشفاء بدون سبب لأنه لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء ، وأمره إذا أراد شيئًا أن يقول له : كن فيكون .

فالذي أخرج يونس - عليه السلام - من بطن الحوت ، وكشف البلاء عن أيوب - عليه السلام - قادرٌ على كل شيء .

سوف يقول قائل هذه كانت معجزة للأنبياء فأين نحن منهم ، وأقول إنها معجزة للأنبياء ولمن سلك دربهم وسار على نهجهم من الصبر والإيمان وذكر الله والتضرع إليه ، فما أخرج يونس - عليه السلام - من بطن الحوت إلا تسبيحه لله عز وجل واعترافه بذنبه وهو في بطن الحوت .

قال تعالى : ﴿ **فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ (١٤٣) لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ** ﴾ [الصافات ١٤٣ - ١٤٤] .

وما كشف البلاء عن أيوب إلا صبره على البلاء ورضاه

وتسليمه لأمر الله .

قال تعالى : ﴿ **إنَّا وجدْناهُ صابرًا نِّعم الْعبْدُ إنَّهُ أوَّابٌ** ﴾ [ص : ٤٤] .

فخالق المعجزات حي لا يموت،ولكن الإنسان هو الذي لا يصبر، انظر إلى قوله تعالى : ﴿ **فاسْتجبْنا لهُ ونجَّيْناهُ من الْغمِّ وكذلك نُنجي الْمُؤْمنين** ﴾ [الأنبياء :٨٨] .

أي من قال مثل ما قال يونس ينجيه ربه من الغم .

وعن أيوب عليه السلام قال : قال تعالى : ﴿ **فاستجبنا لهُ فكشفنا ما به من ضُرٍّ وآتيناهُ أهله ومثلهم مَّعهم رحْمةً مّنْ عندنا وذكْرىٰ للْعابدين (٨٤)** ﴾ [الأنبياء : ٨٤] .

أي من صبر مثل أيوب استجبناله وصرفنا عنه البلاء، أما خليل الرحمن إبراهيم عليه السلام فقد أُبتلي أشد البلاء وكان مثلاً في صدق التوكل على الله تعالى .

فعندما أُلقى في النار جاءه جبريل عليه السلام وسأله : ألَكَ حاجة ؟ ، قال عليه السلام : أما لك فلا ، ولكن علم ربي بحالي يغنيني عن سؤاله ، وقال : حسبي الله ونعْم الوكيل ، فجاءته الإجابة سريعا من رب العالمين وأمر الله النار ألا تحرق جسدا توكل عليه ، قال تعالى : ﴿ **قُلْنا يا نارُ كُوني بردًا وسلامًا علىٰ إبْراهيم (٦٩)** ﴾ [الأنبياء :٦٩] .

هكذا يكون صدق التوكل على الله ، وقد كان من دعائه عليه وعلى نبينا أفضل الصلاة والسلام .

قال تعالى : ﴿ **الَّذي خَلَقَني فَهُوَ يَهْدِين (٧٨) وَالَّذي هُوَ يُطْعِمُني وَيَسْقِينِ (٧٩) وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (٨٠)** ﴾ [الشعراء : ٧٨-٨٠] .

وهذه القصص يقصها علينا ربنا عز وجل حتى لا نيأس من رحمته وتكون لنا إسوة نتأسىٰ بها فنصبر ونحتسب ونرجو رحمته .

وقد سمعنا في زمننا هذا بعض القصص التي حدث فيها المعجزات لمرضى كان لا يُرجىٰ شفاؤهم ولكن صبرهم وتضرعهم إلى الله جاء بالشفاء العاجل .

منها قصة رجل من صعيد مصر كان ضريراً لمدة تسعة عشر عامًا كاملة وفي ليلة القدر تضرع إلى الله عز وجل بالدعاء وهو ساجد فاستجاب له ربنا وردَّ عليه بصره .

والمغربية التي كتبت كتابًا عن شفاؤها من مرض كان ميؤس منه بشهادة أطباء فرنسيين ثم شُفيت تمامًا بعد أن زارت الأراضي المقدسة وشربت من ماء زمزم وتضرعت إلى ربها بالدعاء وغيرها كثير ، ولكن الإنسان لا يعتبر لعدم رسوخ الإيمان في قلبه ولعجلته وحب الدنيا .

وسوف أروي لكم قصة سيدة أعرفها عن قرب ، هي سيدة من عائلة مرض السكر فيها متوارثا ، ولها أخت بعد الولادة الثانية وهي في مقتبل العمر ظهر عليها أعراض المرض وتأكد ذلك بالتحليل ، فاستمرت في العلاج بالأدوية مدى الحياة وأصيبت أيضا بمرض القلب ، في حين أن هذه السيدة بعد ولادة طفلها الأخير شعرت بوهن وضعف ، وكان ذلك في شهر رمضان فتضرعت إلى الله بالدعاء وهي صائمة ، فهداها إلى تناول الحلبة كي تدر اللبن ، فأحست بتحسن ملحوظ وعادت طبيعية وتأكد عدم وجود سكر بالتحليل ، واستمرت حياتها كلما أحست بهذا الضعف لجأت إلى تناول الحلبة فتبرأ بإذن الله .

وفي إحدى المرات لم يكن عندها الحلبة وعند التحليل ظهر السكر وكانت قد تجاوزت الستين وبعد تضرعها إلى الله عرفت أن الحلبة تعالج هذا المرض فتركت الدواء واستمرت في العلاج بالحبوب إلى أن شُفيت تمامًا بفضل الله مما أدهش الأطباء ، أليس ذلك أكبر دليل على أن الشفاء من عند الله الخالق البارئ؟!! .

فإذا كان الرزق بيد الله فهل من الأفضل أن أطلبه منه أو من الناس ، وإذا كان الشفاء منه وبيده وحده فهل الأفضل أن

أقرع بابه مباشرة أو أن يكون بيني وبينه واسطة سواء كان طبيبًا أو دواء،هذه هي عزة المؤمن،ولله العزة ولرسوله وللمؤمنين.

اللهم أعزنا بعزتك ولا تذلنا لغيرك آمين، آمين، آمين.

وأريد أن أشير هنا إلى أن هذه الدرجة من التوكل لا يستطيع أن يصل إليها إلا قلة من الناس ، جعلنا الله وإياكم منهم ، لذا قال ﷺ : « **سبعون ألفا من أُمَّتي يدخلون الجنة بغير حساب** ، قالوا : من هم يا رسول الله ؟ ، قال ﷺ : **الذين لا يرقون ولا يسترقون ولا يتطيرون وعلى ربهم يتوكلون** » [أخرجه البخاري ٦٤٧٢] .

فالعلاج يكون روحاني بقراءة القرآن والدعاء والاستغفار التصدق بالمال ، قال ﷺ : « **داووا مرضاكم بالصدقة ، وطهروا أموالكم بالزكاة ، وادفعوا البلاء بالدعاء**»،ثم بعد ذلك العلاج المادي بالدواء أو الأعشاب الطبية أو اتباع نظام غذائي معين كل حسب حالته ، ولا ننسى عند تناول الدواء ذكر الله وطلب الشفاء منه .

كذلك لابد أن يتذكر كل إنسان دائمًا سواء كان مريضًا أو صحيحًا حقيقة الحقائق ، وهي أننا جميعًا في هذه الأرض ضيوفًا على الرحمن، ولابد من الرحيل عنها يومًا ما ،كل

حسب أجله المكتوب في اللوح المحفوظ ، فإذا جاء أجله لا يستطيع كائن من كان أن يؤخره .

قال تعالى: ﴿ **كُلُّ نفسٍ ذائقةُ الموتِ ونبلوكُم بالشَّرِّ والخيرِ فتنةً وإلينا ترجعون** ﴾ [الأنبياء : ٣٥] .

وقال تعالى : ﴿ **إنَّك ميّتٌ وإنَّهم ميِّتون (٣٠)** ﴾

[الزمر : ٣٠] .

فلو كان أحد كُتبَ له الخُلد لكان حبيب الرحمن أولىٰ به ، لذا كان من الواجب على كل إنسان أن يستعد لهذا اليوم بالعمل الصالح ، ودائما يذكر نفسه بهذه الحقيقة مرددا ﴿ **إنَّا لله وإنَّا إليه راجعون** ﴾ .

قال تعالى : ﴿ **وبشّر الصَّابرين (١٥٥) الَّذين إذا أصابتْهم مُّصيبةٌ قالُوا إنَّا للَّه وإنَّا إليه راجعُون (١٥٦) أُولَٰئك عليهم صلواتٌ مّن رَّبّهم ورحمةٌ وأُولَٰئك هُمُ المُهتدون (١٥٧)** ﴾ .

[البقرة : ١٥٧] .

فإذا استعد الإنسان لهذا اليوم فرح بلقاء ربه وفرح الله بلقائه ، قال ﷺ : « **إذا أحب العبد لقاء ربه أحب الله لقائه، وإذا كره لقاء ربه كره الله لقائه** » .

قالت السيدة عائشة رضي الله عنها :أكراهية الموت يا رسول الله ، فكلنا نكره الموت، قال ﷺ : « **لا يا عائشة، إنما المؤمن إذا**

بشر بالجنة أحب لقاء الله فأحب الله لقائه، وأما الكافر إذا بشر بالعذاب ، كره لقاء الله ، فكره الله لقائه» .

فهذا ابن سينا أشهر أطباء عصره، ومن وضع أساس علم الطب عندما وافته المنية لم يستطع أن يعالج نفسه ، فقد حاول ولكن سبقته مشيئة الله وهو في سفر، وكذلك حال مشاهير الأطباء أين هم الآن .

آداب عيادة المريض :

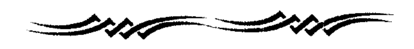
الذي يعود مريضًا ثوابه عظيم عند الله ـ عز وجل ـ قال ﷺ : « **إن المسلم إذا عاد أخاه المسلم لم يزل في خرقة الجنة حتى يرجع** ، قيل يا رسول الله وما خرقة الجنة ؟ ، **قال : جناها** »[رواه مسلم] .

فإذا عاد المسلم مريضًا طلب منه الدعاء لأن دعاؤه مُستجاب ـ إن شاء الله ـ ثم يدعو له بأن يقول : «**أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك**» ـ سبع مرات ـ ويطمئنه بأنه سيشفى بإذن الله ، فإن ذلك لن يزيد في أجله ولكن يطيب نفسه فيصبر .

عن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال : « **من عاد مريضًا لم يحضر أجله فقال عنده سبع مرات : أسأل العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك ، إلا عفاه الله من ذلك المرض** »

[رواه أبو داود والترمذي] .

ثم يشكر الله في نفسه ويقول : « **الحمد لله الذي عافانا مما ابتلىٰ به غيرنا** » ، فإذا قال ذلك لم يصبه البلاء إن شاء الله .



الباب الثانـــي
العلاقة بين الإيمان بالله والصحة النفسية والبدنية

أولاً : الداء والدواء :

قال ﷺ : « **ألا أدلكم على داءكم ودواءكم** ، قالوا : بلى يا رسول الله، قال ﷺ : **داءكم الذنوب ودواءكم الاستغفار** ».

وقال عليّ رضي الله عنه : ما نزل بلاء إلا بذنب وما رُفع إلا بتوبة .

وقال تعالى : ﴿ **وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ** (٣٠) ﴾ [الشورى: ٣٠] .

فإذا عرف الإنسان هذه الحقيقة حاسب نفسه ودوام على الاستغفار وسارع إلى فعل الخيرات وترك المنكرات فلا يعذبه ربه بمرض إلا رفعا لدرجاته وتكفيراً لذنوبه ويعطيه الصبر ويتسجيب دعاؤه ويخفف عنه ويلهمه إلى الدواء فيشفى بإذن الله ويخرج من مرضه بلا ذنب ولا خطيئة فيكون هذا المرض خيراً له .

قال ﷺ : « **ما يصيب المؤمن من نصب ولا وصب ولا حزن ، حتى الشوكة يشاكها إلا كَفَّر الله بها سيئاته** ».

وقال ﷺ : « **لا تسبوا الحمى فإنها تُكَفِّر السيئات** ».

وروى أن رسول الله ﷺ عاد أم العلاء فقال لها : أبشري يا أم العلاء فإن المرض يذهب عن المؤمن خطاياه كما يذهب النار الخبث عن الذهب والفضة » .

لاحظ أن الأحاديث تخص المؤمن بهذه النعمة ، ويعني الصابر الشاكر، الراضي بقضاء الله وقدره لا الشاكي الساخط.

قال ﷺ : «**عجبا لأمر المؤمن فإن أمره كله له خير ، وليس ذلك إلا للمؤمن ، إن أصابه ضراء صبر فكان خيراً له ، وإن أصابته سراء شكر فكان خيراً**» .

أما الشاكي الساخط فلا يزداد بهذا البلاء إلا بُعداً من الله ـ عز وجل ـ فيكون المرض عذاب وخزي له في الدنيا ويكون عذاب الآخرة أشد .

قال ﷺ : « **من أصبح شاكيًا حاله للناس فقد شكى ربه**» أو كما قال ﷺ .

كما أن هناك علاقة وثيقة بين ارتكاب المعاصي واقتراف الذنوب وبين الأمراض النفسية التي منها ضيق الصدر والاكتئاب،فإذا أصر الإنسان على اقتراف الذنوب سلط ربنا ـ عز وجل ـ عليه الشيطان يوسوس له ما يجعله يصل إلى هذه الحالات فيكون عذابه في الدنيا.

قال تعالى : ﴿ **فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ**

للإسلام ومن يرد أن يضله يجعل صدره ضيقا حرجا كأنما يصعد في السماء كذلك يجعل الله الرجس على الذين لا يؤمنون (١٢٥) ﴾ [الأنعام : ١٢٥] .

والرجس هو العذاب أو الشيطان يسلطه الله على هؤلاء المصرين على المعاصي، وبعد ذلك يُصاب بالأمراض العضوية، كما ثبت علميًا أن هناك علاقة وثيقة بين الأمراض العضوية والنفسية والدواء يكون بالاستغفار والتوبة والرجوع إلى الله - عز وجل - أعاذنا الله وإياكم من وسوسة الشيطان وارتكاب المعاصي وشرح صدرنا للإسلام وجعلنا من المهتدين .

ثانيًا : أثر العبادات في صحة الإنسان :

الصلاة هي أهم أركان الإسلام بعد الشهادتين ، فهي الصلة التي تربط العبد بربه طول اليوم ، والصلاة تطهر البدن من الظاهر والباطن ، فالوضوء يطهر الأعضاء الطاهرة من الأوساخ التي هي مرتع خصب للميكروبات كما أنه ينشط الدورة الدموية .

والحركات التي يؤديها المصلي رياضة خفيفة ، فيها القيام والسجود مما ينشط أعضاء الجسم والدورة الدموية فتجدد خلايا الجسم خاصة عند المفاصل فيقوى الجسم، وفي حالة السجود يندفع الدم إلى المخ فيغذي خلاياه وتنشط الذاكرة

مما يعطي الوجه إشراقًا ونورًا وهذا معنى الآية.

قال تعالى : ﴿ **سيماهم في وجوههم من أثر السجود** ﴾ [الفتح :٢٩] .

وأما قراءة القرآن والدعاء في الصلاة : تطهر الإنسان من الذنوب فتصفي نفسه وتطمئن .

قال تعالى :﴿ **الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب** ﴾ [الرعد :٢٨] .

كما أن المداومة على الصلاة يجعل الإنسان صابرًا في الملمات . قال تعالى : ﴿ **إن الإنسان خلق هلوعا (١٩) إذا مسه الشر جزوعا (٢٠) وإذا مسه الخير منوعا (٢١) إلا المصلين (٢٢) الذين هم على صلاتهم دائمون (٢٣)** ﴾ [المعارج: ١٩-٢٣] .

فالصلاة تزيد من إيمان المسلم فلا يجزع عند المصائب ولا يفرح في المسرات إلى الحد الذي ينسيه ربه وبالتالي لا يتعرض لأزمات نفسية التي تؤدي إلى كثير من الأمراض العضوية .

وأما الصيام : فيطهر الإنسان من الذنوب :

قال ﷺ : « **من صام رمضان إيمانًا واحتسابًا غُفر له ما تقدم من ذنبه** » .

وقد ثبت علميًا أن للصيام فوائد صحية عديدة منها:

[١] يساعد على نقص الوزن والتخلص من الدهون الزائدة التي تسبب كثير من الأمراض .

[٢] الصيام يفيد مرضى السكر ويقي من مضعفاته لذا قال ربنا عز وجل بعد أن رخص في الإفطار للمريض: ﴿ **وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون** ﴾ [البقرة : ١٨٤] .

[٣] يجعل الإنسان يتعود على تنظيم وجباته الغذائية مما يساعد على أداء وظائف أعضاؤه .

[٤] الجوع ينشط الجسم والذهن ويرفع معنويات الإنسان لشعوره بالقرب من ربه .

[٥] ينشط الكبد بتحويل الجليكوجين المخزون فيه إلى جلوكوز أثناء الصيام ليمد الجسم بالطاقة اللازمة له .

وأما الحج والعمرة : فهي أيضًا رياضة بدنية عظيمة بالطواف حول الكعبة والسعي بين الصفا والمروة التي يقطع فيها مسافات طويلة مشيًا وسعيًا ،وكذلك رياضة نفسية وروحية فالتضرع إلى الله بالدعاء والنظر إلى الكعبة يشرح الصدر ويجعل الإنسان ينسىٰ همومة ويُشفى من الأمراض العضوية بشرب ماء زمزم ، كما أنها تكفِّر الذنوب وتزيد في

مال الإنسان لأن الإنفاق في الحج والعمرة كالإنفاق في سبيل الله،الحسنة بسبعمائة ضعف.

قال ﷺ :« **تابعوا بين الحج والعمرة ،فإنهما ينفيان الفقر والذنوب ،كما ينفي الكير خبث الذهب والفضة**»

والعبادات عموما تجعل الإنسان يتق ربه .

قال تعالى: ﴿ **إنَّ الصَّلاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ** ﴾ [العنكبوت: ٤٥].

والتقوى تأتي بالخير كله قال تعالى : ﴿ **وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ** ﴾ [الطلاق :٣] .

وهكذا تجد أن العبادات كلها تزيد في صحة الإنسان ورزقه والمال هو عصب الحياة ، به يستطيع شراء الدواء إذا مرض.

ثالثًا : أثر التوكل على الله والصبر في صحة الإنسان:

التوكل على الله يجعل الإنسان في حالة استقرار نفسي ، وقد أثبت العلم الحديث أن هناك هرمونات تسمى هرمونات السعادة تفرز في حالة التوازن النفسي، فتزيد من قوة مناعة الجسم ضد الأمراض، أما في حالة الخوف والاكتئاب فإن الغدة النخامية الموجود أسفل المخ والتي تسيطر على جميع غدد الجسم تفرز هرمونات تنبه الغدة الكظرية الموجودة فوق الكلى فتفرز هرمون الإدرينالين والكورتيزون فيرفع ضغط الدم

ويحدث خلل في معظم وظائف الجسم فتضعف مقاومة الجسم فيصاب الإنسان بالأمراض ، وثبت كذلك أن المؤمن أقل عرضة للأمراض من غيره، وإذا مرض كان أسرع في الإستجابة للدواء ،وكم سمعنا من حالات كان ميؤس من شفائها ولكن إيمان الإنسان بربه عجل من شفائه .

وقد علمنا ﷺ كيف يكون التوكل على الله فقال : « **لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا سفر** » .

قال أعرابي : فما بال إبلي تكون في الرمال كالظباء فيأتي البعير الأجرب فيجربها كلها ، قال ﷺ : « **فمن أعدى الأول** » .

أي أن أمر العدوى بيد الله وحده إن شاء أمرض وإن شاء حفظ الإنسان من المرض حسب ما كُتب له في اللوح المحفوظ .

وأذكر أثناء دراسة علم البكتريا كان هناك قصة توضح ذلك ، فقد روى أن أحد الصالحين أراد أن يخدم مرضى الجذام طلبًا لمرضاة الله وعاش بينهم ولم يصبه المرض ، وطبعا هذا لا يمنع أخذ الحيطة والحذر دون خوف أو جزع ، وكان هذا أيضًا من هدي نبينا ﷺ حيث قال : « **الطاعون بقية رجز أو عذاب أرسله الله على طائفة من بني إسرائيل ، فإذا وقع بأرض وأنتم فيها فلا تخرجوا منها فرارا منه ، وإذا وقع بأرض لستم فيها فلا تهبطوا عليها** » .

وهذا هو الحجر الصحي المعمول به الآن .

وقد حدث وباء في الشام ، وكان عمر بن الخطاب رضي الله عنه متوجهاً إليها ، وعندما علم عاد ولم يدخلها ، فقيل له : أتهرب من قدر الله ، قال : نهرب من قدر الله إلى قدره .

وعندما علم بالحديث السابق حمد الله .

فإذا صبر المؤمن واحتسب وتوكل على الله في البلد التي فيها الوباء وتضرع إلى الله بالدعاء وحمده ، وقال : « **الحمد لله الذي عافانا مما ابتلى به غيرنا** » لم يصبه المرض بإذن الله وإن أصابه كان كفّاره لذنوبه ، وإن مات كان له أجر الشهيد بإذن الله ، فهذه رحمة الله بالمؤمن في كل الأحوال ، فالابتلاء سُنَّة من سُنن الحياة .

قال تعالى : ﴿ **ونبلُوكُم بالشَّرِّ والْخيْرِ فتْنةً وإليْنا تُرْجعُون** (٣٥) ﴾ [الأنبياء : ٣٥] .

صحيح إن الإنسان له مشاعر ولابد له من الحزن على فقد عزيز أو مال أو صحة، ولكن يحاول ألا يصل به الحزن إلى حد الجزع والخوف والتلفظ بما يغضب الله ـ عز وجل ـ ولكن يتصبر فيصبِّره الله فيأخذ أجر الصابرين فالحزن لا يعيد ما فات ولكن يخسر الإنسان صحته ودينه، قال تعالى :﴿ **وبشِّر الصَّابرين** (١٥٥) **الَّذين إذا أصابتْهُم مُّصيبةٌ قالُوا إنَّا للَّه وإنَّا إليْه**

راجعون (١٥٦) أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون ﴾ [البقرة:١٥٥-١٥٧] .

ومما يساعد الإنسان على الصبر ذكر الله والتسبيح والصلاة والدعاء .

قال تعالى : ﴿ يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين ﴾ [البقرة:١٥٣] .

وكذلك تذكر قصص الصابرين من الأنبياء والصالحين فيكون الله معه ويلهمه الصبر، وأما الابتلاء بالخير فيجب ألا يجعل الإنسان يفرح فرحًا شديدًا ينسيه شكر ربه، والله لا يحب الفرحين فيعاقبه،فالفرح الشديد كالحزن الشديد تمامًا ، حيث أنه يؤثر على القلب تأثيرًا خطيرًا قد يؤدي إلى الموت بالسكتة القلبية ، لذا قال ﷺ لأحد أصحابه ناصحًا إياه : «**إياك وكثرة الضحك ، فإن كثرة الضحك تميت القلب**» .

وقال تعالى : ﴿ **إن قارون كان من قوم موسى فبغى عليهم وآتيناه من الكنوز ما إن مفاتحه لتنوء بالعصبة أولي القوة إذ قال له قومه لا تفرح إن الله لا يحب الفرحين** ﴾ [القصص:٧٦].

رابعًا : أثر حسن التعامل مع الناس في صحة الإنسان:

قال تعالى : ﴿ **واعبدوا الله ولا تشركوا به شيئًا وبالوالدين إحسانًا وبذي القربى واليتامى والمساكين والجار ذي القربى**

والجار الجنب والصاحب بالجنب وابن السبيل ﴾[النساء: ٣٦].

فمن أحب الأعمال إلى الله - عز وجل - بر الوالدين لما لهم من حقوق على الإنسان، وكذلك صلة الأرحام ومعاملة الجار بالحسنى، كل ذلك يزيد في العمر والرزق، قال ﷺ: « **من أحب أن يبسط له في رزقه ، وينسىء له في أجله ، فليصل رحمه** ».

فالإنسان اجتماعي بطبعه يحب أن يكون له أهل وعشيرة يحبهم ويحبونه ، وإذا كان للإنسان قريب أو جار يسيء إليه فليقابل السيئة بالحسنة ، ويصل من قطعه ، مما يشرح الصدور ويمنع الضغائن بين الأهل والجيران فيعيش الإنسان ومن حوله في سلام واستقرار نفسي وعاطفي مما يعطيه قوة في صحته البدنية والنفسية ويرضي ربه .

قال الله تعالى : ﴿ **ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم (٣٤) وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم (٣٥)** ﴾ [فصلت : ٣٥] .

وقد جاء رجل إلى رسول الله ﷺ وسأله الوصية ، قال ﷺ : « **لا تغضب** » .

فالغضب له آثار سيئة على صحة الإنسان منها:

[١] يؤثر على القلب ويزيد نبضاته مما يجهد القلب وقد

يؤدي إلى السكتة القلبية أو الدماغية .

[٢] يؤدي إلى زيادة ضغط الدم وأمراض الشرايين والسكر .

[٣] اضطراب الغدد الصماء التي تنظم العمليات الحيوية والجسم ، مما يؤدي إلى فقدان الشهية ونقص في الوزن والإصابة بقرحة المعدة .

[٤] يضعف مناعة الجسم ضد الأمراض .

ولعلاج الغضب نذكر الآتي :

[١] الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم وتسبيحه .

[٢] المسارعة إلى الوضوء والصلاة والتضرع إلى الله بالدعاء والذكر . قال ﷺ : « **إذا غضب أحدكم فليتوضأ ، فإن الغضب جمرة من النار ، والنار يطفئها الماء** » أو كما قال .

[٣] ذكر الثواب الذي أعده الله للكاظمين الغيظ والعافين عن الناس ، قال تعالى : ﴿ **وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ** (١٣٣) ﴾ [آل عمران : ١٣٤] .

[٤] تغيير الوضع فإن كان جالساً وقف والعكس .

[٥] البعد عن أماكن إثارة الغضب والخروج إن أمكن إلى أماكن تريح الأعصاب كالمنتزهات والنظر والتفكر في

آلاء الله .

[٦] معالجة التوتر النفسي بتعاطي بعض الأعشاب التي تريح الأعصاب .

[٧] يلاحظ عدم النوم أو الأكل أثناء توتر الأعصاب حتى لا يصاب بما سبق ذكره .

أما الكذب والغش والخيانة والنصب وأكل أموال الناس بالباطل ، كلها صفات تجلب لصاحبها بُغض الناس وغضب الله ، لأنها تسبب الحقد والبغضاء والشحناء بين الناس مما يؤدي إلى الأمراض الاجتماعية والبدنية لذا كان منهياً عنها من قبل الله ورسوله ﷺ ، وللأسف الشديد انتشرت هذه الآفات بين الناس وأصبح فاعلها يظن أنها شطارة وخاصة بين فئة بعض المحامين الذين طوعوا القوانين لحسابهم ، بل وتحايلوا على القانون، فبالقانون يُغتصب حقوق الناس ، وبالتزوير يُأكل أموال الناس بالباطل ، ويُدافع عن السارق ، بل ويعلم الناس السرقة واغتصاب الحقوق حتى انقلب الحق باطل والباطل حق ، وازدحمت المحاكم بالقضايا ولم يعد أحد بفكر فيما يفعله أهو حلال أم حرام ، وسوف أضرب لكم أمثله على ذلك من واقع شاهدته بنفسي ورأيت عقاب ربنا لمرتكبي مثل هذه الجرائم مما جعلني أبحث واسأل حتى

عرفت حرمتها من فقهاء أفاضل .

فمثلاً قانون الإيجارات القديم الذي يتعامل به كثير من الناس حتى من يدعي الإيمان والتقوى ، هذا القانون الظالم سبب المشاكل والضغائن بين الناس لأنه لا يمت للشرع بصلة فهو أكل الأموال الناس بالباطل حيث أنه يورث من لا يورثه الله، وأعطى حق لمن لا يستحق شرعًا ، فعقد الإيجار عقد منفعة وليس عقد تملك له مدة محدد ينتهي بعدها أو بموت أحد الطرفين ثم يجدد أو لا يجدد بمعرفة الورثة ورضاهم لأن المنافع لا تورث شرعًا ، أضف إلى ذلك الظلم في السعر المنخفض الذي لم يتحرك منذ أكثر من أربعين عامًا مما سبب الضغائن والحقد بين المالك والمستأجر وأصبح العقد قائم على الغضب لا التراضي وأي عقد قائم على الغصب فهو باطل شرعًا .

قال تعالى : ﴿ **وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصْلِيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا** (٣٠) ﴾[النساء : ٣٠] .

كما أن هذه العقارات لا يدفع عنها زكاة التي هي حق الله وركن من أركان الإسلام لأن المالك لا يملك النصاب من ريعها والمستأجر لا يملكها حتى يدفع زكاتها ، ولا يستطيع تأجيرها ، لذا كان عقاب الله شديد ،وسأروي لكم مما عرفته

عن حكاية سيدة كانت تقطن في شقة بدون عقد إيجار لأن أختها هي التي كانت تسكن من قبل ولما وقع خلاف بينهما على الشقة رفعت قضية لإثبات حقها في الشقة وزوّر المحامي أوراق لإثبات حقها وشهد اثنين من الجيران لها وبعدها بسنة توفيا الشاهدان ، أما هي فحصلت على ما أرادت ولكن انتقام ربنا جعل ابنها يطمع في الشقة وجاء ليسكن معها تاركًا أولاده وزوجته وكان يعاملها بقسوة مما أدى إلى وفاتها بالسكتة الدماغية أما الإبن فقد مرض بالقلب وطلق زوجته .

ومالك أعطىٰ لأخيه شقته يستضيفه فيها عندما يأتي إلى البلد لقضاء بعض أعماله وعندما مات الأخ أراد المالك استرداد شقته ، فادعت زوجته أن لها حق فيها حيث أن معها عقد إيجار واستولت على الشقة دون رضاء الملاك ، بعدها بفترة وجيزة توفيت بالسكتة القلبية ، فلا هي استمتعت بالشقة ولكن قابلت ربها حاملة وزرها .

قال ﷺ : « **من اغتصب شبراً من أرض ، طوقة الله في سبع أراضين** » .

ومحامي استأجر شقة بالقانون الجديد ولكن ما زالت أحلامه تراوده بعودة القانون القديم فتحايل على المالك بتزوير عقد لمدة طويلة دون علمه ، واغتصب الشقة بعدها دخل

المستشفى لإجراء ثلاثة عمليات في القلب خلال سنة واحدة، كما رزق بطفلة مشوهة صرف عليها وعلى العمليات أكثر من ثمن الشقة التي استولى عليها أضعافاً مضاعفة ولم يرده ذلك عن غيِّه ، بل استمر في عمليات النصب والغصب .

فالمريض ليس مريض البدن، ولكن المريض هو مريض النفس والقلب ، قال تعالى: ﴿ **فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ** ﴾ [البقرة: ١٠].

والميت ليس من فارقته روحه، ولكن من مات ضميره وعميت بصيرته ، فأصبح يتخبط في الظلمات يصور له شيطانه الحق باطل ، والباطل حق ، قال تعالى: ﴿ **أَوَمَن كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَن مَّثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِّنْهَا كَذَٰلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ** ﴾ [الأنعام: ١٢٢] .

والمفلس ليس الفقير الذي لا يملك مالاً ولكن هو من أكل أموال الناس بالباطل، قال ﷺ : « **أتدرون من المفلس**، قالوا : المفلس فينا من لا دينار له ولا درهم ، قال: **المفلس من أمتي، من يأتي يوم القيامة بصلاة وصيام وزكاة ، ويأتي وقد ضرب هذا ، وشتم هذا ، وأكل مال هذا ، وسفك دم هذا ،**

فأخذ هذا من حسناته وهذا من حسناته ، حتى إذا فنيت حسناته حُمل عليه من سيئاتهم ، ثم طُرح في النار » .

فهل من الممكن لأمثال هؤلاء إذا لجأوا للقرآن للاستشفاء به أن يجدوا فيه الشفاء أم يكون عليهم عمى كما قال تعالى فيهم .

نأتي بعد ذلك لنبين العلاقة بين الطريقة التي يُعامل بها الطفل وإصابته بالأمراض العضوية والنفسية وتأثيرها على شخصيته في الصغر وفي الكبر ، فالأطفال إما أن يكون طفل هادئ الطبع أو مرح كثير الحركة .

فكل الحالات لابد من معاملته بالحنان والعطف لأن القسوة في معاملته بحجة تأديبة تؤدي إلى إصابته بالأمراض العضوية والنفسية وهو أشد تأثراً من الإنسان البالغ ،فأما الطفل الهادىء الطبع فإن القسوة في معاملته تسبب له الكبت النفسي يظهر في صورة أمراض عضوية مثل التأخر في الكلام أو التبول اللا إرادي بعد ٣ سنوات، أو فقدان الشهية .

أما الطفل كثير الحركة فمعاملته بقسوة تجعله ينتقم لنفسه بأن يخرب الأشياء أو يليقها في سلة المهملات أو من النافذة أو يضرب أخيه الأصغر أو زملائه في المدرسة وعلاج ذلك كله ليس بمزيد من الضرب والتأنيب ولكن بتغيير المعاملة إلى

الحب والحنان وإعطائه الثقة بالنفس بمدحه ومدح أعماله ، وإحضار الهدايا واللعب وخروجه إلى المتنزهات .

وأما في الكبر فيصبح إنساناً غير سويّ ويعامل الناس بغلظة ، وليكن لنا في رسول الله ﷺ الأُسوة الحسنة ، فقد دخل رجل على رسول الله ﷺ وهو يقبِّل الحسن رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فقال الرجل : إن لي عشرة من الولد لم أقبِّل أحدهم ، قال رسول الله ﷺ : « **من لا يَرحم لا يُرحم** » .

وهكذا نجد أن العلاقة وثيقة بين صحة الإنسان ومعاملة الناس بعضهم لبعض ولربهم .

خامساً : أثر ما حرمه الله على صحة الإنسان مثل :

[١] تعاطي المسكرات والتدخين .

[٢] لعب الميسر .

[٣] العلاقات الجنسية المحرمة .

[٤] أكل الميتة والدم ولحم الخنزير .

[١] تعاطي المسكرات والتدخين :

قال تعالى : ﴿ **يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا** ﴾ [البقرة : ٢١٩] .

والمسكرات حرمها الله لإضرارها العديدة على صحة

الإنسان بالإضافة إلى أنها تسبب الشحناء والبغضاء بين الناس ومن أضرارها :

(١) تؤدي إلى الإدمان وهذا بدوره يؤدي إلى تدمير خلايا المخ العصبية التي لا يستطيع الجسم تجديدها كباقي خلايا الجسم فيتلف الجهاز العصبي للإنسان فيصاب بالهيجان والتشنج والخمول والكسل والنوم، ويفقد الجسم حيويته ونشاطه مما يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة .

(٢) الإصابة بتلف الكبد والكبد الدهني .

(٣) يفقد الإنسان ضميره وقد يؤدي إلى ارتكاب الكبائر والمحرمات وهو في حالة السكر وقد يرتكب السرقة والقتل ، للحصول على المال لشراء المسكرات .

(٤) يقصر في الإنفاق على أسرته ورعايتهم مما يسبب في التفكك الأسري .

(٥) السكير لا يذكر الله ولا يداوم على الصلاة ، وقد لا يؤديها على الإطلاق .

لذا فلا يصح التداوي بالمسكرات ولا خلطها بالدواء. قال ﷺ : « **تداووا عباد الله ، ولا تتداوو بما حرم الله** » .

وقال ﷺ : « **ما أسكر كثيره ، فقليله حرام** » .

والدليل على حرمته أن بعض الناس أدمنوا بعض الأدوية

التي تحتوي على الكحول والمهدئات ، أما التدخين فحكمه الحرمة لأنه يضر بالصحة ضرراً بالغاً قد يفوق أضرار الخمر ، ويعتبر من الخبائث .

ومن أضراره :

(١) يحتوي على حوالي (٤٠٠٠) مادة سامة أهمها النيكوتين والقطران و(٤٠) مادة تسبب السرطان تمر على الرئة فيصاب بالمرض ثم تخرج عن طريق الكبد فيصاب بالتسمم أو السرطان .

(٢)ينتج عنه أول أكسيد الكربون وهو غاز سام يمنع اتحاد الأكسچين بهيموجلوبين الدم ، مما يؤدي إلى أمراض القلب والشرايين .

(٣) يؤثر الجهاز الهضمي فتضعف حاسة الذوق ويصاب بتقرحات في الفم والمعدة، كما يؤدي إلى الإدمان مما يدمر الخلايا العصبية وضعف الذاكرة أو الصرع.

(٤) يؤثر على الجهاز البولي والتناسلي فيحدث الضعف الجنسي ، وتُصاب المرأة بالإجهاض ، كما يؤثر على المدى البعيد على شفافية عدسة العين .

(٥) خسارة مادية للمدخن فيقصر في الإنفاق على الأسرة ، كما يضر كل من حوله بنفس الأضرار .

بعد معرفة كل هذه الأضرار يكون من السهل الإقلاع عن التدخين بالإستعانة بالله والإرادة القوية، وسوف نذكر بعض الأعشاب التي تساعد على ذلك إن شاء الله.

لذا فقد حرمه كثير من الفقهاء مثل الحنفية والحنابلة كما حرمة مفتي الديار المصري ، استناداً لقول الرسول ﷺ : « **لا ضرر ولا ضرار** » .

وقوله الله عز وجل : ﴿ **ويُحلُّ لهمُ الطَّيِّبات ويُحرِّمُ عليهمُ الْخبائث** ﴾ [الأعراف :١٥٧] .

[٢] لعب الميسر وأثره على صحة الإنسان :

قال تعالى : ﴿ **يا أَيُّها الَّذين آمَنُوا إنَّما الْخمْرُ والْميْسرُ والأَنصابُ والأَزْلام رِجْسٌ مّنْ عملِ الشَّيْطان فاجْتنبُوهُ لعلَّكُمْ تُفْلحُون (٩٠) إنَّما يُريدُ الشَّيْطانُ أن يُوقِع بيْنكُمُ الْعداوة والْبغْضاء في الْخمْرِ والْميْسرِ ويصُدَّكُم عن ذكْرِ اللَّه وعنِ الصَّلاة فهلْ أَنتُم مُّنتهون** ﴾ . [المائدة :٩٠-٩١] .

وهكذا يبين ربنا ـ عز وجل ـ أهم أسباب تحريم الخمر والميسر ، وهي العداوة والبغضاء التي تتولد بين اللاعبين نتيجة المكسب والخسارة غير المشروعة والميسر هو القمار كما يصد الإنسان عن ذكر الله وإقامة الصلاة بالإضافة إلى أنه مضيعة للوقت والمال والصحة لأن لاعب الميسر عندما

يكسب يفرح فرحًا شديدًا أو يخسر فيحزن حزنًا شديدًا ، فهو في توتر نفسي دائم مما يؤثر على صحته فيصاب بالأمراض النفسية والعضوية ، كما سبق توضيحه ، كما أن المجتمع لا يستفيد من هذه الطاقة التي تُهدر بلا إنتاج مما يؤثر على اقتصاد البلد .

واجتماعيًا يُهمل أسرته فلا يجد وقت لرعايتهم ولا مال للإنفاق عليهم وقد يدفعه هذا العمل إلى السرقة أو القتل .

[٣] العلاقات الجنسية المحرمة وأثرها على صحة الإنسان:

قال تعالى : ﴿ **قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (٣٠) وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ** ﴾

[النور : ٣٠ - ٣١] .

فالمؤمنين مأمورين من قِبل الله - عز وجل - بِغَض النظر وحفظ الفرج ، أما المؤمنات فهن مأمورات بغض النظر وحفظ الفرج ، بالإضافة إلى الحجاب الشرعي والقرار في البيت إلا لضرورة لأن الاختلاط يؤدي إلى النظر ، والنظر سهم من سهام إبليس، في الخلوة المحرمة التي يحضرها إبليس .

قال ﷺ : « **لا يخلون أحدكم بامرأة ؛ إلا ومعها ذي محرم** » .

وقال ﷺ : « **ما خلي رجل بامرأة أجنبية ، إلا كان الشيطان ثالثهما** » .

وكل ذلك يؤدي إلى ذهاب الحياء ثم الوقوع في الفاحشة التي يفعلها مرتكبها في الخفاء حتى لا يفتضح أمره مما يجعله في توتر نفسي يؤثر على صحته تأثيراً خطيراً فتحدث الصدمات العاطفية التي تؤدي إلى الأمراض النفسيية وقد تؤدي إلى الجنون ، كما تؤدي هذه العلاقات المحرمة إلى أمراض عضوية وخاصة التناسلية مثل السيلان والزهري وحديثًا ما يعرف بالإيدز وهو فقد المناعة المكتسبة ، وهكذا يكون عقاب ربنا في الدنيا ولعذاب الآخرة أشد .

قال تعالى : ﴿ **وَالَّذِينَ لا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلاَّ بِالْحَقِّ وَلا يَزْنُونَ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا (٦٨) يُضَاعَفْ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخْلُدْ فِيهِ مُهَانًا (٦٩)** ﴾ [الفرقان : ٦٨-٦٩]

وأما العلاقة الزوجية المشروعة تعطي الإنسان قوة في النفس والبدن وتسعده وتسعد من حوله من الأهل ويسعد بالذرية الصالحة كما تساعد على عفة النفس وطاعة الله عز وجل .

وللوصول إلى هذه النتيجة لابد من حُسن اختيار الزوجة

الصالحة والزوج الصالح لئلا ينتج عن هذه العلاقة المشروعة ما يعكر صفوها ويؤدي إلى الطلاق الذي بدوره يسبب الصدمات العاطفية كما سبق وتؤدي إلى تدهور صحة الإنسان .

قال ﷺ : « **الدنيا متاع وخير متاعها المرأة الصالحة ، إذا نظر إليها سرته ، وإن أمرها أطاعته ، وإذا غاب عنها حفظته في ماله وعرضه** » .

وقال ﷺ : « **إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه ، إلا تفعلوا تكن فتنة وفساد كبير** » .

[٤] أكل الميتة والدم ولحم الخنزير وتأثيرهما على الصحة :

قال تعالى : ﴿ **حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ** ﴾ [المائدة : ٣] .

والميتة هي التي ماتت قبل ذبحها والدم هو الدم المسفوح ، والمنخنقة هي التي ماتت مخنوقة ، والموقوذة هي التي ماتت بضربها بالعصىٰ ، والمتردية هي التي وقعت من مكان شاهق أو غرقت ، وقد أثبت العلم أن الدم المسفوح مرتع خصب للجراثيم ، وكذلك إذا انحبس في جسم الحيوان أو الطير

فمات قبل تزكيته بالذبح ، والذبح بالطريقة الشرعية وهي أن يُقطع الشرايين دون فصل الرأس يجعل الجسم يتخلص من الدم تمامًا فيصبح اللحم طاهرًا من الجراثيم ، كما أن النفس السوية تعافه لذا حرَّم الله علينا أكله حفاظًا على صحة المؤمن، كما أثبت العلم أن ذكر الله على الطير عند ذبحه يساعد على سكينته بعد الذبح مما يساعد على إخراج كل الدم ؛ وأما لحم الخنزير فقد ثبت أن لحمه يحمل جرثومة خطيرة تنتقل إلى الإنسان عند أكله فتسبب له حمى مع إسهال شديد ، كذلك يحتوي لحمه على الدودة الشريطية ، فتنتقل إلى الإنسان عند أكله ، لهذه الأسباب حرَّم الله أكله وبيعه وحتى دهنه .



الباب الثالث
قواعد عامة
للوقاية من الأمراض

[١] النظافة . [٢] الحركة .
[٣] النظام . [٤] التغذية السليمة .

[١] النظافة :

قال ﷺ : « نظفوا أفنيتكم ، فإن الله نظيف يحب النظافة » .

وقال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُم مِّنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُم مِّنْ حَرَجٍ وَلَكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ [المائدة: ٦] .

(١) الوضوء :

وهو الطهارة التي لا تصح الصلاة إلا بها وقد بيَّن الله عز وجل في الآية السابقة سبب تشريعها وهو الطهارة التي هي

نعمة من نعم الله الكثيرة على الإنسان حفاظا على صحته ، ومن فوائدها الصحية :

[١] الاستنشاق يطهر الأنف من الأتربة والميكروبات التي قد تدخل الجسم عن طريقه .

[٢] غسل الأعضاء الظاهرة التي تتعرض للأوساخ التي هي مرتع خصب للميكروبات .

[٣] تدليك الأعضاء وغسلها يساعد على تنشيط الدورة الدموية للجسم فتزيد مناعة الجسم ضد الأمراض كما تساعد على إخراج الفضلات والغازات .

[٤] المضمضة واستخدام السواك ينظف الفم ، والأسنان من البكتريا مما يحفظها هي والجهاز الهضمي من الإلتهابات، كما يساعد على الإخراج .

[٥] الوضوء يساعد على الاسترخاء والانتعاش فيمنع التوتر النفسي .

[٦] يلاحظ عدم استخدام منشفة الغير ، ولا النوم على وسائد الغير .

(٢) التيمم :

وذلك بدلك الوجه واليدين بالتراب الجاف الطاهر عند فقد الماء وهو أيضًا قاتل للجراثيم ، لذا تجد بعض الحيوانات

والطيور تتقلب في التراب لتنظيف جسمها .

(٣) الاغتسال :

أمر ربنا ـ عز وجل ـ بالطهارة من الجنابة والاغتسال، وسنَّ لنا رسول الله ﷺ الاغتسال كل جمعة وفي العيدين ، ومن فوائد الاغتسال بالإضافة إلى ما سبق في فوائد الوضوء أن يطهر البدن من آثار العرق والرائحة الكريهة ، حيث أنه مرتع خصب للجراثيم والفطريات التي تسبب الإلتهابات الجلدية وعند الخروج من الحمام يراعى غسل الأطراف بالماء البارد لمنع الإصابة بالبرد .

(٤) إزالة الشعر الزائد وتقليم الأظافر :

قال ﷺ :« **خمس من الفطرة ، الاستنجاء ، والختان وقص الشارب ، وتنظيف الإبط من الشعر ، وتقليم الأظافر** » .

فهذه سُنن الإسلام وذلك لصحة البدن ، فالشعر غالبًا ما يكون في أماكن إفراز العرق والإخراج ، مما يساعد على تكاثر البكتريا وكذلك الأظافر ، وأما الاستنجاء فهو لتنظيف أماكن الإخراج لإزالة الروائح الكريهة ومنعًا لتكاثر البكتريا التي تسبب الإلتهابات .

(٥) تنظيف الفم بالسواك :

قال ﷺ : « **السواك مطهرة للفم ، ومرضاة للرب** »

[رواه النسائي] .

ومن فوائد السواك الطبية :

[١] يحتوي على الحفص وهي مادة مطهرة قابضة تشد اللثة .

[٢] يحتوي على مادة تساعد على بياض الأسنان وتمنع تسوسها .

[٣] يساعد على هضم الطعام وإخراج الفضلات .

(٦) النهي عن التبول أو التبرز في الماء الراكد ثم الاغتسال منه :

قال ﷺ : « **لا يبولن أحدكم في الماء الراكد ثم يغتسل منه** » [متفق عليه] .

وقال ﷺ : «**اتقوا الملاعن الثلاث :البراز في الماء، والظل، وطريق الناس** » .

فهذه الأعمال تجلب اللعنة لفاعلها لما لها من آثار سيئة على صحة الناس ، وقد ثبت علمياً أن التبرز في الماء يؤدي إلى الإصابة بالبلهارسيا ، كما أنه مرتع للبكتريا مثل الكوليرا والسالمونيلا وغيرهما .

ومن العجيب أن تجد القطط والكلاب بعد قضاء حاجتهم يواورنها بالتراب كما علمهم ربنا بالفطرة السليمة ، وأما

الإنسان فقد خالف هذه الفطرة فتركها دون أن يواريها بالتراب ليقف عليها الذباب وتنبعث منها الروائح الكريهة التي تؤذي المارة لأنهم غفلوا عن ذكر الله ، ولم يعملوا بتعاليم الإسلام فخالفوا الفطرة فأصبحوا أقل من الحيوانات في أفعالهم .

قال تعالى : ﴿ **أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا (٤٣) أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا (٤٤)** ﴾ [الفرقان : ٤٣ـ ٤٤] .

أما المؤمن تجد تصرفاته نابعة من الفطرة السليمة فيكون نظيفًا .

[٢] الحركة :

الدين الإسلامي يحث المسلمين على العمل والسعي في سبيل الرزق ، فقد قبَّل رسولنا الكريم ﷺ يد رجل خشنة من كثرة العمل ، وقال : « **هذه يد يحبها الله ورسوله** » ، فالعمل بحثًا عن الرزق يجعل الإنسان في حركة دائمة ، وكما يقال في الحركة بركة ، **ومن بركات هذه الحركة :**

(١) تعطي الجسم قوة ونشاط وتقوي عضلات الجسم .

(٢) تساعد على هضم الطعام وتنشيط الدورة الدموية مما

يرفع كفاءة الجهاز المناعي للجسم ضد الأمراض .

(٣) تساعد على إخراج الفضلات عن طريق العرق والجهاز الهضمي والبولي .

(٤) تقلل من التوتر النفسي والعصبي الذي يؤدي إلى الإصابة بالأمراض العضوية .

(٥) تقلل من الإصابة بالسمنة التي تؤدي إلى كثير من الأمراض مثل أمراض السكر والضغط والقلب .

(٦) تقوي العظام وتجدد خلاياه فلا يصاب الإنسان بالتهاب المفاصل وهشاشة العظام .

(٧) تمنع أمراض الشيخوخة المبكرة .

وبعد هذا العرض في أهمية الحركة ننصح ربات البيوت بالاعتماد على أنفسهن في العناية بنظافة المنزل حيث أنها رياضة بدنية مفيدة .

أما إذا كان عمل الإنسان يضطره إلى الجلوس فترة طويلة فلابد من مزاولة الرياضة بانتظام لمدة نصف ساعة يوميًا على الأقل ، ولو أن تكون سيرًا على الأقدام دون توقف .

وأداء العبادات بانتظام يساعد على الحركة فالصلاة التي يؤديها المسلم خمس مرات في اليوم فيها الركوع والسجود والقيام ، وكلها من أفضل الحركات الرياضية ، وخاصة

السجود ، حيث يندفع الدم إلى الرأس مما ينشط وظائف المخ ويقوي الذاكرة وقد ثبت علمياً أن الطفل الذي يتعود على الصلاة قبل السابعة يكون أكثر ذكاءً وصحة بدنية ونفسية من غيره ، كما يوجد في مؤخرة الرأس الغدة النخامية التي تسيطر على وظائف باقي غدد الجسم ، ففي السجود تنشيط الغدة لفرز الهرمون مما يساعد على التوازن الهرموني والنمو السليم للجسم ، مما يطعي الوجه إشراقًا ونوراً الذي أشار إليه سبحانه وتعالى في قوله : ﴿ **سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِم مِّنْ أَثَرِ السُّجُودِ** ﴾ [الفتح :٢٩] .

وليس المقصود ما نراه في جباه بعض المصلين من علامة سوداء ، فهذه تتكون نتيجة لاحتكاك الجبهة بالأرض ، وهو نوع من أنواع جفاف الجلد ، وسوف نتحدث عن علاجه في تشققات الجلد وجفافه - إن شاء الله تعالى - .

وأما أفضل الصلاة بعد الفريضة فهي صلاة الليل ، فقد سُئِل ﷺ عن ذلك فقال : طول القنوت ، أي صلاة الليل فهي تقي من كثير من مخاطر بعض الأمراض مثل ارتفاع الضغط والارتفاع المفاجيء للسكر ، لأن طول السجود يساعد على التوازن الهرموني كما سبق ذكره.

وأما الحج والعمرة فيهما رياضة المشي والسعي مما يعطي

الجسم قوة ونشاط والدعاء والنظر إلى الكعبة المشرفة برفع الروح المعنوية ويجعل الإنسان ينسى مشاكله وهمومه لتفويضه أمره إلى الله بالدعاء فلا يتعرض إلى أزمات نفسية بل تعالجها، وأما شرب ماء زمزم فهو لما شرب له،كما قال ﷺ : «**وهو شفاء من الأمراض**» .

والحركة لابد أن تكون في حدود طاقة الإنسان فإذا شعر الإنسان بالتعب والإجهاد فلابد له من أخذ قسط من الراحة حتى يتجدد نشاطه ، لذا سنّ لنا ﷺ القيلولة ومدتها يجب ألا تزيد على ٤٠ دقيقة حتى لا يشعر بالخمول .

ومن عيوب الآلات الحديثة أنها قللت من حركة الإنسان مما أدى إلى إصابته بكثير من الأمراض لم تكن معروفة في الماضي ولما عرفت الدول المتقدمة ذلك مارسوا الرياضة بانتظام قبل الذهاب إلى أعمالهم .

[٣] النظـــام :

خلق الله الكون كله بنظام ثابت ، قال تعالى : ﴿ **لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَن تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ (٤٠)** ﴾ [يس : ٤٠] .

وكذلك خلق الإنسان بداخله ما يسمى بالساعة البيولوجية ، هذه الساعة إذا ضبطها الإنسان سهلت كل

العمليات الحيوية داخل الجسم مثل الجوع والنوم والاستيقاظ والإخراج وهم أهم مقومات الحياة ، فإذا تعود الإنسان على الاستيقاظ في ساعة مبكرة ونام مبكرًا أخذ القسط الكافي من النوم وهو بالنسبة للكبار ما بين : ٦-٨ ساعات، وللأطفال ١٠ ساعات، فإذا أخذ الجسم حاجته من الراحة أصبح نشيطًا جسمانيًا وذهنيًا، وقد ثبت علميًا أن خلايا الجسم تتجدد أثناء النوم ويتم نمو الأطفال أثناء النوم ، لذا يشعر الإنسان بالبروده، وتجديد الخلايا يعني صحة جيدة وشباب وحيوية، لذا تجد معظم المعمَّرين تعودوا على الاستيقاظ مبكرًا ، ومن فوائد الاستيقاظ مبكرًا :

(١) هو الوقت الذي تُقسم فيه الأرزاق كما علمنا رسول الله ﷺ .

(٢) الاستفادة من الأشعة البنفسجية التي تساعد على تكوين العظام .

(٣) يمنع الإصابة بأمراض القلب لأن كثرة النوم تضعف القلب .

(٤) استنشاق نسيم الفجر الغني بالأكسجين مما يساعد النشاط الذهني والبدني.

وبالنسبة للنظام الغذائي فإذا نظم الإنسان مواعيد طعامه

فإنه يجوع في نفس الساعة التي تعود الجسم عليها ، فتكون المعدة مهيئة لاستقبال الطعام وهضمه بصورة سهلة وطبيعية مما يساعد الجسم على امتصاص الطعام والاستفادة منه فيقوي الجسم ولا يصاب بالأمراض وكذلك يساعد على انتظام الإخراج وغالبا يكون مرة واحدة في الصباح .

وكذلك يساعد انتظام الطعام في علاج كثير من الأمراض وخاصة مرضى السكر والضغط ، لذا شرع الله لنا الصيام مرة كل عام ، وسن رسولنا ﷺ صيام التطوع ثلاثة أيام كل شهر حتى ترتاح المعدة وتتعود على النظام ، وينشط الكبد بتحويل الجليكوجين المخزون : إلى سكر جلوكوز أثناء الصيام ، ومن نعم الله على الإنسان أن جعل له ليلا يسكن فيه والنهار للسعي على الرزق ،وجعلها من آياته .

قال تعالى : ﴿ **أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ** ﴾ [النحل : ٨٦] .

إلا أن شياطين الجن أوحت إلى شياطن الإنس أن يغيروا خلق الله وآياته ، فجعلوا الليل للسهر والفجور ، والنهار للنوم والكسل والخمول .

وبدلاً من قيام الليل تسبيحاً وذكراً لله ـ عز وجل ـ وشكراً له على نعمه الكثير واتباعًا لسُنَّة رسول الله ﷺ ، قضوا ليلهم

في مشاهدة الأفلام التي تحض على الرذيلة وسماع الأغاني الخليعة في حين تجد الطيور تلتزم بالفطرة السليمة وتستيقظ مبكرًا ساعية على رزقها بتوكلها على ربها مسبحة بحمده ، والنحل يخرج بأمر ربه مسبحًا بحمده بحثًا عن الرحيق ليصنعه للإنسان عسلاً حلو المذاق شافياً من الأمراض .

قال تعالى : ﴿ **وإن من شيء إلا يسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبيحهم إنه كان حليما غفورا** ﴾ [الإسراء : ٤٤] .

وأما الديكة تقوم الليل تصيح مسبحة بحمد ربها وعند طلوع الفجر تصيح لتذكر الإنسان بعباده ربه ، وبدلاً من أن يتعلم منها الإنسان سعي إلى إفساد هذه الفطرة وأنار لها الليل لتظل تلتهم الطعام الفاسد الذي يُقدم لها من دماء حيوانية وما شابه ذلك طمعًا في الحصول على المزيد من الربح الحرام ، فكانت نتيجة ذلك كله وعقابًا من الله ـ عز وجل ـ ومحقًا للبركة في الصحة والرزق أن إبتلاهم ربنا ـ عز وجل ـ بأمراض خطيرة لم نكن نسمع عنها من قبل : مثل انفلونزا الطيور ، وجنون البقر ، وكانت الخسارة فادحة في الصحة والمال .

[٤] التغذية السليمة :

(١) بدء الطعام بالتسمية وإنهائه بشكر الله ، والحرص على الأكل باليمين وغسل اليدين أو الوضوء قبل الأكل

وبعده ، وهذه من وصايا الرسول ﷺ حيث قال لأحد الصحابة : « يا غلام سمِّ الله ، وكُل بيمينك وكل مما يليك » ، وذلك لكي يتنحىٰ الشيطان ولا يشارك في الطعام .

(٢) الحرص على أن يكون الطعام شامل لجميع العناصر اللازمة لصحة الإنسان خاصة الڤيتامينات والأملاح المعدنية ، وهذه توجد في الخضراوات الطازجة والمطبوحة وكذلك في الفاكهة ، وهذه تقي الإنسان من كثير من الأمراض مثل فيتامين (أ . ج) .
كذلك البروتين الحيواني والنباتي الذي يساعد على تجديد الخلايا ونمو الجسم عند الأطفال والكربوهيدرات التي تمد الجسم بالطاقة مع تقليل كمية الدهون خاصة الحيوانية .

(٣) عدم الإسراف في الطعام عموماً وخاصة الدهون والسكريات والمخللات ، فالسكر والملح يعرف في الطب الآن بالسموم البيضاء حيث أنها تؤدي إلى أمراض خطيرة مثل السمنة والسكر والضغط وأمراض القلب والشرايين ولنأخذ بأوامر ربنا ـ عز وجل ـ ورسوله ﷺ .

وقال تعالى : ﴿ **وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين** ﴾ [الأعراف : ٣١] .

هذه الآية قال عنها حكيم فارسي :إنها نصف الطب .

كذلك عدم الأكل إلا عند الإحساس بالجوع والكف عن الطعام قبل الشبع .

قال ﷺ : « **نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع** » .

(٤) من المفيد للجسم أن تبدأ الطعام بالفاكهة لأنها تحتوي على السكر الذي يمد الإنسان بالطاقة ويجعله يشعر بالشبع ، وكذلك الخضروات الغنية بالألياف والفيتامينات التي تفيد الجسم وتملأ المعدة ، مما يساعد على عدم الإسراف في الطعام ، وكذلك تساعد على هضم الطعام ببطء فيتم هضمه جيداً ، وكان ذلك من هدي ﷺ حيث كان يفطر على التمر أو الرطب .

(٥) إذا أحس الإنسان أنه أسرف في طعامه فليسارع إلى تأدية بعض التمرينات الرياضية مما يساعد على هضم الطعام ، ولا يلجأ للأدوية التي تساعد على الهضم .

(٦) الحرص على عدم النوم مباشرة بعد العشاء والأفضل أن يقوم ببعض الأعمال أو الرياضة أو المشي كما يُفضل

أن تحتوي وجبه العشاء على كوب من الزبادي .

(٧) عند النوم بعد ذكر الله والأدعية المأثورة عن النبي ﷺ يكون النوم على الشق الأيمن أسوة برسول الله ﷺ ، وقد ثبت علميا أن النوم على الشق الأيمن يساعد المعدة على إفراغ ما بها من طعام ، حيث يكون الكبد أسفل المعدة ولا يكون هناك ضغط على القلب من الرئة اليمنى التي هي أكثر حجما من اليسرى .

(٨) من الأفضل احتواء الغذاء على الحبوب حتى يجمع بين البروتين النباتي والحيواني ، لأن الحبوب ثقيلة في هضمها ، فإذا تعود الجسم على هضمها كان باقي الأطعمة أسهل هضما لأنها تقوي المعدة كما تساعد على تنظيم حركة الأمعاء ، وأما ما تسببه من الانتفاخ والغازات فهي تحدث لمن لم يتعود عليها ، كما أن هناك بعض الأعشاب مما سوف نذكره تمنع هذه الغازات .

(٩) المحافظة على الطعام سليماً داخل الثلاجة وكتابة التاريخ عليه عند وضعه في الثلاجة والتأكد من صلاحيته قبل أكله ، فإذا فسد لابد من التخلص منه ، كما ينبغي غلي الطعام ولا يُتكفىٰ بتسخينه فقط لقتل البكتريا ،

وكذلك غلي اللبن مدة عشر دقائق .

(١٠) اختيار الأغذية المناسبة لكل فرد وكذلك الكمية حسب الحالة الصحية والسن ، وسوف نذكر بعض الأطعمة التي تفيد في بعض الحالات المرضية .

(١١) الاهتمام بغسل الخضروات الطازجة جيداً للتخلص من المبيدات أو الطفيليات والبكتريا التي قد تكون عالقة بها ، وممكن الاستعانة بوضع بضع نقط من الخل في ماء الغسل لقتل البكتريا التي تسبب الكوليرا .

(١٢) مراعاة تناول الأطعمة التي تبعث الحرارة في الجسم في فصل الشتاء والأغذية المرطبة في فصل الصيف وإذا أكل الرطب في الصيف يأكل معه الشمام المرطب حتى يعادل حر هذا برد هذا ، كما كان يفعل ﷺ .

(١٣) الحرص على المداومة على تناول الأغذية والأعشاب التي تساعد على تجديد الخلايا والتي تزيد في قوة الجهاز المناعي للجسم ، مثل الليمون وحبة البركة ، ومما سوف نفصله إن شاء الله .

(١٤) الاحتفاظ في المنزل ببعض الأعشاب الهامة التي

تسعف المريض عند بداية المرض فيكون الشفاء أسرع إن شاء الله .

(١٥) عدم الإسراف في تعاطي الأعشاب واعتبارها دواء يؤخذ عند الحاجة ، لأن الإسراف في تناولها قد يؤدي إلى عكس النتيجة المرجوة ، وسوف نفصل الآثار الجانبية لبعض الأعشاب .

(١٦) مراعاة عدم الأكل عند التعرض إلى ما يثير الأعصاب والمسارعة إلى تناول الأطعمة والأعشاب التي تساعد على تهدئة الأعصاب ولا يلجأ إلى الأدوية المهدئة لما لها من أضرار .

(١٧) يفضل توزيع كمية الطعام التي يحتاجها الشخص في اليوم الواحد على عدة وجبات ، ولتكن خمسة فتقل كمية الطعام في الوجبة الواحدة مما يسهل هضمها والاستفادة منها ، وخاصة بالنسبة للمرضى وكبار السن والأطفال .

(١٨) شرب كمية كافية من الماء لا تقل عن ٢ لتر يوميًا خاصة في فصل الصيف لمساعدة الجهاز البولي لإخراج فضلات الجسم،وكذلك عن طريق العرق .

(١٩) الاعتماد على الطعام المطهي داخل المنزل والبعد عن

الأطعمة الجاهزة ما أمكن للتأكد من سلامتها ، وكذلك الأطعمة المحفوظة لاحتوائها على مواد حافظة وألوان تضر بصحة الإنسان ، وقد تكون انتهت صلاحيتها .

(٢٠) الحرص على تنظيم مواعيد الطعام ، مما يساعد على سرعة الهضم وسهولته، كما سبق توضيحه.

(٢١) الحرص على صيام ثلاثة أيام كل شهر اتباعًا لسُنَّة الرسول ﷺ .

(٢٢) الحرص على إرضاع الطفل رضاعة طبيعية ، حولين كاملين كما أمرنا ربنا ـ عز وجل ـ فقد ثبت علمياً أن لبن الأم لا مثيل له ، حيث أنه يحتوي على أجسام مضادة للأمراض التي يكتسبها من أمه ، كما أن الرضاعة الطبيعية تشعر الطفل بالحنان والعطف مما يؤثر في صحته النفسية مستقبلاً وبعد الفطام يراعى تنويع الطعام وتقديمه بشكل يفتح الشهية وملاعبته أثناء الأكل وعدم إكراهه على الطعام .



الباب الرابع
قواعد عامـــة في العلاج

(١) الاستعانة بالله ـ عز وجل ـ بقراءة القرآن وطلب الشفاء منه ، كما سبق توضيحه ، وأهم من ذلك كله سلامة الاعتقاد واليقين بأن الشفاء بيد الله وحده وما الدواء أو الطبيب إلا سبب ساقه الله إلينا .

(٢) كثير من البكتريا لا تعيش في درجة حرارة عالية لذا ترتفع درجة حرارة الجسم لمقاومتها فإذا استخدمنا التبريد يحدث ما يشبه البسترة فيموت الميكروب ويشفي المريض بإذن الله وغالبًا تبدأ الحرارة في الأطراف ثم تمتد إلى باقي أعضاء الجسم فإذا شعر المريض بالحرارة في أطرافه يبادر بالتبريد فوراً ولا يترك التبريد إلا إذا انخفضت درجة الحرارة ويكون التبريد على الجهبه والأطراف ، كما أن التبريد أو الاستحمام يساعد على الهضم والإخراج مما يعجل بالشفاء .

قال ﷺ : « **الحمى من فيح جهنم فإذا رأيتموها فأبردوا** » .

(٣) إن إصابة الإنسان بمرض معين يعتمد على عدد البكتريا

التي تهاجم الجسم وقوة المناعه وعدد الأجسام المضادة للميكروب فإذا كانت عدد الأجسام المضادة أكبر تغلبت على البكتريا وقضت عليها فلا يصاب الإنسان بالمرض وإذا مرض كان الشفاء سريعًا بإذن الله والعكس صحيح ، لذا كان لابد من الاستعانة بالأغذية والأعشاب التي تحتوي على ڤيتامين (أ ، ح) وكذلك التي تساعد على رفع قوة المناعة مما سوف نذكرة إن شاء الله ، كما يجب الابتعاد بقدر الاستطاعة عن الأماكن المزدحمة ، والتي بها أوبئة ، وأخذ الاحتياط في مخالطة المرضى ، وإذا أُضطر الإنسان إلى ذلك فلا يجزع ، ولكن يتوكل على الله .

(٤) كلما كان العلاج مبكرًا كان الجسم أسرع في الاستجابة حيث تكون كرات الدم البيضاء في أقوى حالتها وتكون عدد البكتريا أقل ، وكلما تأخر العلاج تكاثرت البكتريا وضعفت مقاومة الجسم وطال العلاج كما تترك البكتريا الجراثيم في نفس المكان فيعاود الإنسان المرض مرة أخرى «الجراثيم هي أجسام كامنة تنشط وتتكاثر عند ملاءمة الظروف لضعف الإنسان أو خروجه من مكان دافيء إلى مكان

بارد دفعة واحدة ».

(٥) فمن علاماتِ الحمى ورم خفيف في الوجه احمرار الشفتين والعزوف عن الطعام خاصة عند الأطفال ثم تبدأ الحرارة في الطرفين والجبهة ثم تمتد إلى باقي الجسم .

(٦) إذا كانت الحمى مصحوبة برعشة يستخدم حمام مائي ساخن للقدمين ، حتى يشعر المريض بالدفء ويعرق مع شرب سوائل تساعد على إفراز العرق وإدرار البول فتنخفض الحرارة بإذن الله ، وسوف نذكر أمثلة من الأعشاب إن شاء الله .

(٧) الحمْية وعدم الأكل أثناء الحمى تساعد على انخفاض الحرارة ولا يصح أن نكره المريض على تناول الطعام إلا إذا طلب هو ذلك ، وهذا يعني أنه يتماثل إلى الشفاء وكان ذلك من هدي رسول الله ﷺ حيث قال : « **لا تكرهوا مرضاكم على الطعام ،فإن الله عز وجل يُطعمهم ويسقيهم** » ، فالمريض يعتمد أثناء المرض على المخزون في الجسم ، لذا يصاب بالهزال ولكن بعد الشفاء يعود كما كان بإذن الله .

(٨) بعد انخفاض الحرارة لابد من الاستمرار في شرب

السوائل مع تقديم أكل خفيف وبكميات قليلة مثل الخضار المسلوق وشربه أرز مع الشعير لئلا ترهق المعدة لأن الدم الذي كان يذهب إلي المعدة لهضم الطعام يتجه إلى مقاومة البكتريا فإذا أكل الإنسان ضعفت المقاومة ويمكن أن يعاوده المرض مرة أخرى وترتفع درجة الحرارة ، كما أن ذلك يساعد على تكوين أجسام مضادة للمرض والقضاء على البكتريا تماما بعد يومين من انخفاض الحرارة يمكن تقديم الطعام للمريض تدريجيا إلى أن يشفى تماما ثم يأكل كل ما يشتهي .

(٩) يجب ألا يلجأ المريض إلى الأدوية المصنعة وخاصة المضادات الحيوية إلا عند الضرورة القصوى لأن كثرة تعاطيها تضعف مقاومة الجسم للأمراض ، بالإضافة إلى الآثار الجانبية التي قد تصل إلى حد الخطورة .

(١٠) الاستفراغ يساعد في بعض الحالات على الشفاء حيث أن المعدة بيت الداء وفيها يكون الطعام قد فسد وإفراغها منه يساعد على مقاومة المرض ويكون ذلك إما بالقيء أو إعطاء أدوية مسهلة مثل شرب زيت الخروع أو عن طريق حقنة شرجية لإخراج ما

بالأمعاء من طعام فاسد كما في حالة الحمى والتسمم الغذائي .

(١١) في حالة الخراريج والدمامل كلما كان العلاج مبكرًا كان الشفاء أسرع وعلامة الخراريج احمرار وهرش في مكان الخراج يتحول بعده إلى ألم واستخدام اللبخة أو الماء الساخن يساعد على أن يصرف الخراج أو يفتح فإذا فتح يستخدم ما يُمص به الماء وذلك تطبيقًا للقاعدة أن البكتريا لا يعيش في درجة حرارة عالية ، ولا في وسط جاف وسوف نوضح ذلك بالتفصيل إن شاء الله .

(١٢) في حالة الأمراض الجلدية يراعىٰ الاستمرار في العلاج بعد الشفاء مدة ثلاثة أيام حتى لا يعاود المريض المرض مرة أخرى .

(١٣) علاج إلتهابات الفتحات التي تُغطى بالأغشية المخاطية مثل الفم والشرج والمهبل يكون بالماء الساخن لدرجة يتحملها الجسم ويترك على المكان من (٢ ـ ٣ دقائق) وتكرر العملية عدة مرات بمعدل كل ساعتين على الأقل ، فيكون الشفاء سريعًا بإذن الله .

(١٤) مما يساعد أيضًا على سرعة الشفاء بإذن الله الاستمرار

في العلاج أثناء الليل ، منعاً لتكاثر البكتريا في هذه الفترة .

(١٥) عند السفر يجب اصطحاب شنطة للإسعافات الأولية تحتوي على :

« كمون - سعتر - شمر - يانسون - ملح - عسل نحل - خل - زجاجة زيت كافور » لأمراض البرد والإسهال .

« شاش - بلاستر - كحول - جلسرين مانيزيا » لتطهير الجروح والحروق « جلسرين » لآلام الأذن « قرنفل » لآلام الأسنان والصداع .



الباب الخامس
قواعد عامة في العلاج بالأعشاب

النباتات الطبية كانت أساس العلاج من قديم الزمان ، فقد خلق الله لكل داء دواء .

قال ﷺ عندما سُئل أنتداوى؟ ، قال : «**نعم تداووا عباد الله ، فإن الله - عز وجل - لم ينزل داء إلا وأنزل له شفاء عَلمَهُ من عَلمَهُ وجهله من جهله**» .

فكانت النباتات الطبية هي أساس علم الصيدلة ، وكان غالبًا الطبيب هو الصيدلي في آنٍ واحدٍ ، وكان يسمى حكيمًا لكثرة علمه وتجاربه وما علمه الله من حكم ثم اتجه الإنسان إلى استخلاص المواد الفعالة من النباتات وإجراء التجارب عليها لمعرفة الجرعة ولكي تعطي أكبر قدر من الفائده إلا أن بعد استخدامها بفترة ثبت عدم فاعلية بعضها بالإضافة إلى الآثار الجانبية للكثير منها التي قد تصل إلى حد الخطورة ، لذا عادت الدول المتقدمة إلى العلاج بالأعشاب والإبر الصينية والحجامة ،وما إلى ذلك وسمى بالطب البديل .

وليس معنى ذلك أن استخدام النباتات الطبية يكون بغير

ضابط ، فالإفراط في استخدامها قد يؤدي إلى عكس النتيجة وتفقد فاعليتها كما أن لبعض منها آثاراً جانبية ، وإن كان ضررها أقل بكثير من الأدوية المصنعة .

وهذه بعض القواعد الهامة في استخدام الأعشاب الطبية :

(١) النباتات الطبية إما أن تكون على شكل ورق أو زهور أو سيقان أو جذور وبذور ، أما في حالة الأوراق والزهور تحضر بإضافة من نصف إلى ملعقة صغيرة إلى كوب ماء مغلي ويسمى ذلك « بالمستحلب » .

وفي حالة الجذور والسقيان والبذور تحضر كما تحضر القهوة وذلك بإضافة من نصف إلى ملعقة صغيرة إلى كوب ماء ثم غلية مدة تختلف من نبات إلى آخر ويسمى ذلك « بالمغلي » .

(٢) الأعشاب الهاضمة والتي تفتح الشهية وكذلك الطاردة للغازات تساعد في علاج كثير من الأمراض لأن المعدة بيت الداء وإخراج الطعام الفاسد منها يساعد على الشفاء بإذن الله ، كما يُساعد على زيادة إفراز العصارة المعدية وهي حمضية قاتلة للجراثيم .

(٣) النباتات التي تساعد على إفراز العرق والتي تدر البول

تستخدم في علاج الحميات لخفض درجة الحرارة ويشفى المريض بإذن الله .

(٤) بعض الأعشاب تستخدم كعلاج فقط .

(٥) يفضل استخدام خليط من النباتات للحصول على أكبر قدر من الفائدة وحتى لا يتعود الجسم على النبات فيفقد فاعليته بعد فترة .

(٦) بعض الأعشاب تعطي طاقة حرارية مثل الجنزبيل والقرفة ، لذا يفضل استخدامها في فصل الشتاء حتى لا تؤدي إلى تراكم الدهون .

(٧) النباتات الطبية التي تؤثر على الغدد الصماء والغدد التناسلية يفضل عدم إعطائها للأطفال إلا بكميات قليلة وعند الضرورة حتى لا تؤثر على النمو .

(٨) لعلاج الأطفال وكبار السن يراعى تقليل الجرعة فبدلاً من ملعقة صغيرة تكون نصف ملعقة .



الباب السادس
الآثار الجانبية لبعض الأعشاب والأطعمة

(١) الإكثار من البابونج يسبب حده المزاج والدوخة وثقل الرأس والأرق والصداع والميل إلى التقيؤ ، لذا لا يشرب منه سوى فنجانين يوميا فقط .

(٢) أوراق البرتقال لا تستخدم للأشخاص ذوي الحساسية العالية في المراكز العصبية فقد تسبب لهم صداع واضطرابات عصبية وحالة من الكسل .

(٣) الإفراط في تناول البرتقال والليمون قد يؤي إلى قرحة المعدة ، لذا لابد من تخفيف عصير الليمون بالماء ، كما أن عصيره يضر مينا الأسنان .

(٤) الإكثار من شرب عصير الجزر يؤدي إلى زيادة نسبة البوتاسيوم في الدم ، مما يؤدي إلى بعض الأضرار .

(٥) الإكثار من الخل يضعف الأعصاب والبصر ويتسبب في نقص الوزن ، لأنه يذيب الدهون ، كما أنه يؤدي إلى قرحة المعدة .

(٦) كثرة أكل البصل قد يؤدي إلى الأنيميا لتأثيره على

كرات الدم الحمراء ، فلا ينبغي أن تزيد الكمية يوميًا عن بصلة متوسطة، كما أنه عسر الهضم ، وننصح ذوي المعدة الضعيفة ومن يعانون من قرحة المعدة والإثنى عشر بعدم تناوله .

(٧) شرب القهوة والعرقسوس تضر مرضى الضغط العالي والسكر والقلب والأطفال .

(٨) كثرة أكل الجرجير يسبب حرقان في البول .

(٩) كثرة أكل التمر تسبب الصداع ويصلحه أكل اللوز معه .

(١٠) كثرة تناول حبة البركة يضر الكلى ، وكذلك يسقط الأجنة ويصلح ذلك تعاطيه مع العسل .

(١١) العرق سوس يضر الكلى الضعيفة لاحتوائه على اكسالات الكاليسوم التي تسبب حصىٰ الكلى وكذلك الكركدية .

(١٢) الإكثار من الكبابة الصيني يؤدي إلى اضطراب الهضم ومغص وإسهال .

(١٣) كثرة تعاطي الشاي والقهوة خاصة ما كان مركزًا يؤدي إلى اضطراب في ضربات القلب وضيق في التنفس لاحتوائه على الكافيين ، كذلك فقدان

الشهية واصفرار اللون والأرق واضطراب الهضم والإمساك لوجود حمض التانين .

(١٤) شرب النعناع في الحميات يزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش ويمنع عن من عنده استعداد للقيء لأنه يثير القيء .

(١٥) الإكثار من أكل المشمش يؤدي إلى عسر الهضم لاحتوائه على الألياف .

(١٦) الإكثار من أكل الموز يولد السدد .

(١٧) الإكثار من أكل اللحوم والبروتينات عمومًا يزيد حمض البوليك في الدم مما يؤدي إلى داء النقرس.

(١٨) الإكثار من أكل المخللات يرفع ضغط الدم وكذلك الإكثار من الحلوى ينهك البنكرياس فيصاب الإنسان بمرض السكر وزيادة الدهون يؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم .

(١٩) الخرشوف يمنع عن المصابين بالروماتيزم والتهاب المفاصل .

(٢٠) السبانخ يمنع عن المصابين بالصفراء ، ويجب ألا تزيد جرعة القسط الشامي عن كوب ونصف يوميًا حتى

لا يسبب القيء والغيثان .

(٢١) بعض الأعشاب لها تأثير مخدر مثل جوزه الطيب وقد يؤدي كثرة استخدامها إلى الإدمان فيحدث ضعف عام واضطرابات عصبية خطيرة ، لذا يجب استعمالها بحذر وبكميات قليلة جداً .

(٢٢) السبانخ والخرشوف والطماطم والفراولة والموز والتوت والقهوة والشاي كل هذه النباتات تمنع عن مرضى الروماتيزم والنقرس .

(٢٣) العرعر يضر مرضى الكلى .

(٢٤) الإكثار من شرب الشيح البلدي يسبب الصداع ويضر الأعصاب ويصلحه الترمس والمستكة ويجب ألا تزيد الجرعة عن ٥ جم .

(٢٥) « أبو كبير » يضر الأطفال في البلاد الحارة كمصر ، لأنه يولد حرارة كبيرة ويسبب إسهال وقيئاً ويصلحة التفاح وحب الصندل .

(٢٦) يمنع تناول الخردل عن المصابين بعسر الهضم وأمراض الكبد والروماتيزم والقلب .

(٢٧) الإكثار من استعمال الكمون يسبب التهاب الأغشية المخاطية للفم والأمعاء .

(٢٨) نحذر من استعمال أعشاب أو أدوية للتخسيس ولكن الأفضل في اللجوء إلى نظام غذائي لا يحتوي على دهون أو سكريات مع تقليل كمية النشويات والإكثار من الخضار ، وبعض الفاكهة مثل البرتقال .

وهكذا نجد أن معظم أضرار النباتات الطبية والأطعمة تحدث نتيجة لسوء الاستعمال أو الإكثار منها ، ولكن إذا تناولها الإنسان باعتدال حصل على الفائدة بدون أضرار .





الباب السابع
مقارنة بين النباتـــات الطبية والأدوية المصنعة

النباتات الطبية :

(١) النباتات الطبية هي خلق الله الذي خلق كل شيء بدقة وإتقان وهو الذي خلق الداء وخلق له الدواء فتجد في كل بيئة أمراضها المتوطنة وأيضًا تجد النباتات التي تعالجها تنبت في نفس البيئة كما أن خلق الله ليس وارد فيه الخطأ أو النسيان .

قال تعالى : ﴿ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴾ [القمر:٤٩] .

وقال ﷺ : « **لكل داء دواء فإذا أصاب دواء الداء بريء بإذن الله تعالى** » .

(٢) كثير من النباتات الطبية تستخدم كوقاية من الأمراض وعلاج في آنٍ واحدٍ لأنها تنشط أجهزة الجسم لتكوين الأجسام المضادة للمرض فلا يعاوده مرة أخرى .

(٣) كثير من الأعشاب تعالج أكثر من جهاز من أجهزة الجسم في وقت واحد وسوف نذكر أمثلة لها ـ إن شاء الله تعالىٰ ـ .

(٤) النباتات الطبية نتاج تجارب قديمة توارثتها الأجيال ولم يثبت لها أضرار إلا في سوء استعمالها .

(٥) الأعشاب أسهل تداولاً وتجدها في أي وقت وهي الأرخص ، وفي إمكانية كل الناس ، ولها بدائل كثيرة .

(٦) لا تشكل عبء على اقتصاد الفرد أو الدولة لرخص أسعارها مقارنة بالأدوية المصنعة خاصة المستوردة منها .

(٧) النباتات الطبية خلق الله وتعالى ونعلم حلّها من حرامها .

الأدوية المصنعة :

(١) هي من صنع الإنسان وصنعته وارد فيها الخطأ والنسيان والجهل بنتائجها في المستقبل .

(٢) بعض الشركات تروج أدويتها وهي تعلم قلة فائدتها خاصة في الدول النامية ، وكذلك ما هي تحت التجارب ، وذلك بغرض التجارة .

(٣) بعض الأدوية المصنعة لها تأثير ضار على الكبد والكلى وكثير منها لها آثار جانبية خطيرة ، وكثير منها يسبب الحساسية ، فإن عالجت عضو أتلفت آخر .

(٤) الأدوية المصنعة حديثة عمرها لا يزيد عن قرن من

الزمان ومعظمها لا يزال تحت التجربة ، وقد ثبت ضرر كثير من الأدوية ، ثم تم سحبها من السوق بعد ذلك .

(٥) كثير من الأدوية تختفي من السوق ويحتكرها التجار لتباع بأضعاف ثمنها وخاصة الأدوية التي تعالج الأمراض المزمنة والتي لا يستغنى عنها المريض .

(٦) بعض الأدوية ليس لها بدائل إذا شح وجودها في الأسواق .

(٧) الأدوية المصنعة أصبحت غالية الثمن وليست في إمكانية كثير من الناس، كما أنها عبء على اقتصاد الدولة .

(٨) الأدوية المصنعة تضعف مناعة الجسم ضد الأمراض وخاصة المضادات الحيوية لأنها تقضي على ڤيتامين (ب) الموجود في الأمعاء ، كما أنها تقضي على الميكروب فقط ولا تنشط أجهزة الجسم لتكوين الأجسام المضادة للمرض ، فيعاوده المرض مرة أخرى .

(٩) الأدوية المصنعة لا تعلم ما تحتويه من عناصر وهل هي حلال أم حرام ، وخاصة المستوردة منها .

(١٠) بعض الأطباء للأسف يُسرف في وصف كثير من الأدوية ليظن المريض أن هذا دليل على علمه .

(١١) بعض الأطباء ليست عندهم خبرة وخاصة حديثي التخرج منهم ، فيشخص المرض خطأ ، وبالتالي يكون الدواء غير مجدي أو قد يضر المريض .



الباب الثامن
الرد على المعارضين
للعلاج بالطب القديم

عندما انتشر العلاج بالطب القديم ثارت ثائرة كثير من الأطباء الذين يعارضون هذا الاتجاه وسوف نرد عليهم بالحجة والبرهان .

ولكي يكون ردنا منصف لابد من الاعتراف بأن الطب الحديث تقدم تقدماً عظيماً واستطاع القضاء على بعض الأمراض الخطيرة مثل شلل الأطفال ، ولكن هذا لا يمنع استخدام الطب القديم كعلاج للأمراض وأن يكون هو الأسهل والأرخص لعلاج كثير من الأمراض .

والذين يعترضون على هذا الاتجاه حجتهم ما يلي :

(١) أن الأعشاب ليس لها فوائد طبية وأن لها أخطار، وأنها تسبب الفشل الكلوي .

(٢) أن من يمارس هذا العمل غير متخصص ولم يحصل على مؤهل يؤهله لذلك .

(٣) أنها تجارة يكسبون من ورائها الكثير من المال .

وللرد على هذه الحجج نقول بعون الله وتوفيقه :

(١) أما القول بأن الأعشاب ليس لها فوائد علاجية يُرد عليه بأن النباتات الطبية هي أساس علم الصيدلة ومازالت تدرس في كلياتها وتستخدمها شركات الأدوية لاستخلاص المادة الفعالة منها .

فإذا كانت غير ذي فائدة فلماذا تدرس في الكليات ولماذا تستخدمها شركات الأدوية ، أضف إلى ذلك أنها كانت ومازالت علاج فعال لكثير من الأمراض ومجربة وثوارثتها الأجيال ولم يكن لها آثار جانبية تذكر كما في حالة الأدوية المصنعة فتجد العرق سوس علاج فعال لقرحة المعدة ونبات الحلفابر السوداني كعلاج لحصى البول والحلبة مع الشيح لعلاج القولون العصبي وغيرهم كثير مما سوف يأتي ذكره .

وأما أنها تسبب الفشل الكلوي فهي لمن عنده استعداد أو ضعف في الكلى أو نتيجة لسوء استخدامها ، كما سبق توضيحه وبعضها وليس جميعها .

(٢) أما القول بأن من يمارس هذا العمل غير متخصص ولم يحصل على مؤهل يؤهله لذلك ، فالرد عليه بأن هذا العلم من السهل تعلمه فهناك الكثير من الكتب القديمة مثل قانون ابن سينا وتذكرة داود الأنطاكي وغيرها من الكتب

الحديثة التي تتحدث عن العلاج بالأعشاب والحجامة والإبر الصينية بالإضافة إلى تجارب الأجيال السابقة وتجارب الشخص نفسه وهذا ما كان يفعله العطار في الماضي والمثل يقول : اسأل مجرب ولا تسأل طبيب ، فالعلم كما يؤخذ بالتعلمُ يؤخذ أيضًا بالتجربة والخبرة ، لذا تجد هناك طبيب ناجح وآخر فاشل رغم حصولهم على نفس الدرجة العلمية فالأول يمارس المهنة ويأخذ خبرته من متابعة الحالات التي تعرض عليه، أما الآخر فيطبق علمه دون متابعه لمرضاه .

كما أن العلم يعطيه ربنا عز وجل لمن يشاء صحيح أن الدراسة أحد وسائل التعلم ، ولكن فوق كل ذي علم عليمٍ ولنا في كتاب الله ما يدل على ذلك .

ففي سورة الكهف نجد قصة نبي الله موسى عليه السلام مع الخضر وقد جاء في تفسيرها أنه عندما سُئل موسى عليه السلام عن من هو أعلم من في الأرض قال : : أنا ، فأعلمه الله أن هناك من هو أعلم منه وأمره بالذهاب إليه ليتعلم منه، وقطع موسى عليه السلام الأرض سيرًا على الأقدام لكي يتعلم منه رغم أنه نبي يُوحىٰ إليه من قبل الله عز وجل، وباقي القصة معروفة، إذن فالعلم ليس حكرًا على أحد ، قال تعالى : ﴿ **يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَن يَشَاءُ وَمَن يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلاَّ**

أُولُوا الأَلْبَاب (٢٦٩) ﴾ [البقرة : ٢٦٩] .

كما أن الأعشاب تجدها في كل منزل تُستخدم كتوابل ومشروبات ولم يقل أحد بخطورتها غاية ما في الأمر أن الناس لا يعلمون فوائدها العلاجية وحتى لو أخطأ من يعالج بالأعشاب فلن يكون هناك أخطار مثل خطورة الخطأ في حالة الأدوية المصنعة أو العمليات الجراحية .

وسوف أروي لكم أمثلة على ذلك :

كان في الماضي دواء يعالج الإسهال يسمى أنترفيوفورم كان متداولاً في مصر في حين مُنع تداوله في الدولة المتقدمة لأخطاره ، هذا الدواء كان يقضي على ڤيتامين (ب) الموجود في الأمعاء فتصبح الأمعاء غير قادرة على امتصاص وهضم الغذاء مما يؤدي إلى ضعف شديد وهزال وقد شاهدت بنفسي من أصابهم ذلك بسبب تناوله ثم مُنع تداوله بعد ما سبب أضرار لكثير من المرضى .

كذلك مضاد حيوي كان يسمى كلور امفينيكول كان أيضًا من أخطر المضادات الحيوية التي تضعف مناعة الجسم ضد الأمراض وأعرف طفلة سبب لها هذا الدواء الإصابة بأربعة أمراض خطيرة كلما شُفيت من مرض أصابها آخر حتى تنبهت الأم إلى خطورة الدواء ، وكان هذا المضاد يستعمل

كقطرة للعين أيضًا أعرف طفلة سبب لها ورم واحمراره في العين حار الأطباء في معرفة سببه إلى أن توقفت الأم عن استعماله فبرأت الطفلة ، وبعدها مُنع تداولة أيضًا ، والكورتيزون وأخطاره التي يعرفها الكثير من الناس والأتروبين والمهدئات التي تؤدي إلى الإدمان وغير ذلك كثير مما لا يتسع المجال لذكره .

كل هذه الأدوية كان يصفها الأطباء بجهل بخطورتها رغم حصولهم على الدرجة العلمية التي تؤهلهم لهذا العمل .

كل ذلك دفعني شخصيًا حيث أنني على دراية بالأدوية وأخطارها إلى عدم استخدام الأدوية المصنعة كعلاج واتجهت إلى التداوي بالأعشاب منذ فترة طويلة وكنت أذهب إلى الطبيب وبعد خروجي من عنده أمزق الروشته أو أُلقي بالدواء في سلة المهملات بعد قراءة النشرة المرفقة به ومعرفة مكوناته وآثاره الجانبية ، وحتى لا نظلم المهنة فطبعًا هناك أطباء شرفاء يحترمون المهنة ، وأضافوا إلى العلم الكثير من خبرتهم .

(٣) وأما القول بأنها تجارة وأن من يمارسها يكسب من ورائها الكثير من المال نقول أن مهنة الطب والصيدلة أيضًا أصبحتُ من المهن التجارية ولم تعدد مهن إنسانية كما كان في الماضي وشركات الأدوية لم تُنشأ إلا للتجارة وأصبحت

تجارة الأدوية ثاني تجارة رائجة في العالم بعد تجاره السلاح .

ولما كانت المادة هي الهدف تحولت إلى تجارة قذرة لأن الأولى تكسب على حساب أرواح البشر والثانية على حساب صحة الإنسان وتجد الإعلانات في الجرائد عن الأطباء والأدوية ولكل شركة أدوية مندوبون للدعاية والإعلان عن أدويتها سواء كانت مفيدة أو تحت التجربة والأطباء هم الوسيلة لترويجها ، كما أن شركات الأدوية الأجنبية تستخدم شعوب الدول النامية لتجربة أدويتها الجديدة عليهم واعتبروهم كحيوانات تجارب وحقل تجارب لأدويتهم أو تصريف الأدوية التي مُنع تداولها عندهم .

وأخيراً ... اعترفت الدول المتقدمة والتي كانت أول من أنتج الأدوية المصنعة بأضرارها على صحة الإنسان وأصبح هناك دعوة للعودة إلى الطبيعة والعلاج بالأعشاب كما خلقها الله ، وإلى ما يسمى بالطب البديل مثل الإبر الصينية والحجامة والعلاج بالإيحاء وما إلى ذلك ، والآن تأتي إلينا أدوات الحجامة من الصين ، كما أصبح هناك محلات لبيع النباتات الطبية تسمى (**Drug Store**) هو ما يُعرف عندنا بالعطار .

فهذه هي أمانة العلم أن يعترف الإنسان بالحقائق سواء

كانت خطأ أم صواب والرجوع إلى الحق فضيلة كما يقال وليس أن يتمسك الإنسان بعلم لمجرد أنه لا يعرف غيره ، كما يفعل بعض الأطباء عندنا خوفاً من سحب البساط من تحت أقدامهم وكساد تجارتهم، وهذا ليس من شرف المهنة التي أقسموا عليها اليمين .

بعد كل ما أوضحنا نرى أن يكون العلاج بالأدوية المصنعة والجراحة في أضيق الحدود ، وأن يكون العلاج بالغذاء والأعشاب والحجامة أولاً وكان هذا هو منهج ابن سينا في العلاج وهو التدرج في العلاج فيبدأ بالغذاء ثم الدواء المفرد ثم الدواء المركب .

وكان أبو قراط الطبيب اليوناني الشهير يقول :

« ليكن غذاؤك دواؤك وعالجوا كل مريض بنبات أرضه فهي أجلب الشفاء » .

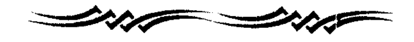
وهذا ما أكده حبيبنا ﷺ حين قال : « **لكل داءٍ دواء ، فإذا أصاب دواء الداء بريء بإذن الله تعالى** » .

ومن أكبر الأدلة على أن هذا النوع من العلاج ذو فائدة ويأتي بنتائج عظيمة وليس له أضرار هو إقبال الناس عليه سواء عندنا أو في الدول المتقدمة وأصبحت هناك مدارس لتدريس هذا العلم في باكستان والهند والصين وحتى في

أمريكا أضف إلى ذلك كله بأن الأدوية المصنعة عبء على اقتصاد الدول النامية .

ويا ليت الأطباء عندنا يعترفوا بهذه الحقائق بدلاً من تزيفها لمحاربة هذا الإتجاه ، وأن يكون هناك دعوة لإنشاء مدارس يتخرج منها متخصصون في هذا المجال ويكون هناك رقابة على النباتات الطبية لمنع غشها .

ولست أنا وحدي التي تشجع وتنادى بالتداوي بالأعشاب ولكن هناك كثير من الأطباء ، واعترفوا بهذه الحقائق وهذه شهادة من أهل المهنة .



الباب التاسع
بعض ما خلق الله لعلاج الإنسان من الأمراض

سوف نتكلم في هذا الباب عن بعض الأشياء التي خلقها الله ـ عز وجل ـ دون تدخل من الإنسان لعلاجه من الأمراض رحمة به وإتماماً لنعمه التي لا تعد ولا تُحصى وهذه الأمثلة قليل من كثير لا يتسع المجال لذكره ، كل منها يعتبر صيدلية ربانية يعالج كثير من الأمراض في آنٍ واحدٍ .

ماء زمزم :

قال ﷺ : « **ماء زمزم طعام طُعم ، وشفاء سُقم** » [صحيح الجامع] .

وعن أُمّ المؤمنين السيدة عائشة رضي الله عنها قالت : « **كان رسول الله ﷺ يحمل ماء زمزم في القرب وكان يصبه على المرضى ويسقيهم** » .

أما إنه شفاء سُقم فهو كذلك طالما أخبرنا النبي ﷺ بذلك ، ولكن لابد من إخلاص النية وصدق الاعتقاد والتوكل على الله وكثير من الناس صدق اعتقادهم فجاء الشفاء من عند الله عز وجل مثل المغربية التي كتبت كتاباً تحدثت فيه عن معجزة

طبية حدثت لها بفضل إخلاصها في الدعاء والعبادة وقراءة القرآن والتوبة إلى الله وشربها من ماء زمزم في البيت الحرام لمدة أربعة أيام بعدها شُفيت تماماً من السرطان وكان أطباء في باريس أخبروها أن مرضها لا علاج له ، مما أدهش الأطباء عندما رأوها في صحة جيدة .

كما قال ابن القيم ـ رحمه الله ـ :

وقد جربت أنا وغيري الاستشفاء بما زمزم فوجدت أمور عجيبة استشفيت به من عدة أمراض فبرئت بإذن الله تعالى .

أخلصوا وصدقوا الله فصدقهم الله وآتاهم ما رجوه منه ، فالمعجزات باقية لأن مُجري المعجزات حيٌّ لا يموت وهو على كل شيء قدير لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء ، وقد جربت أنا أيضاً الاستشفاء بالقرآن وبماء زمزم لي ولأولادي ، فكنا نبرأ بإذن الله، فالحمد لله الذي علمنا وهدانا وجعلنا مسلمين .

عسل النحل :

قال تعالى : ﴿ **وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (٦٨) ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**

(٦٩) ﴾ [النحل :٦٨-٦٩] .

وقال ﷺ : « **عليكم بالشفاءين،العسل والقرآن**» [رواه ابن ماجة مرفوعًا] .

وقال ﷺ : « **الشفاء في ثلاثة : شرطة محجم ، أو شربة عسل ، أو كية نار ، وأنهى أُمَّتي عن الكي** » [رواه البخاري ومسلم] .

وأعتبر معظم المفسرين أن ذكر الشراب مطلقًا يشمل كل ما يخرج من بطون النحل ومنه العسل والغذاء الملكي وسم النحل وخبز النحل وشمع النحل، والصمغ والغراء ، وبعضهم عمم كله شفاء لجميع الأمراض، وكذلك ما جاء في الحديث « **عليكم بالشفاءين . .**» الحديث .

فهو فعلاً علاج شامل لجميع الأمراض أو معظمها حيث أنه يعطي الجسم توازنه الفطري كما ثبت علميًا أن العسل يحتوي على كثير من الأملاح المعدنية بالإضافة إلى ڤيتامين (ب) المركب والفركتوز ، لذا فهو لا يضر مريض سكر الكبار بل يفيده وينشط البنكرياس إذا أخذ بكمية قليلة قبل الإفطار .

أما فوائده العلاجية :

(١) أثبت العلم أنه مضاد حيوي قوي ومطهر يفوق قدرة

المضادات الحيوية المصنعة فيعالج الجروح والحروق، المتقيحة ويساعد على بناء الأنسجة مما يؤدي إلى سرعة التئام الجروح لاحتوائه على البوتاسيوم ، كما أنه يمتص الماء فتموت الجراثيم .

(٢) يعالج قروح الفراش وأمراض الجلد وتشققاته مثل أمراض الجمرة الخبيثة ، والتهاب الغدد العرقية والثعلبة ، وذلك بطبخه مع الشبت في حمام مائي ثم يدهن به المكان ، فيشفى بإذن الله .

(٣) يعالج التهاب الغشاء المبطن للجهاز الهضمي الذي يسبب أمراض الدوستطاريا والتقيؤ والإمساك والإسهال والتهاب الفم والبلعوم بأخذ كوب ماء فاتر مضافًا إليه ثلاث ملاعق كبيرة من العسل وملعقة خل تفاح قبل الإفطار أو النوم .

(٤) لعلاج حموضة المعدة حيث أنه يحتوي على أحماض أمينية تعادل حموضة المعدة التي تسبب التقرحات وذلك بأخذ ملعقة كبيرة قبل الأكل بساعة ونصف أو بعد الأكل بساعتين ، كما يستخدم كغرغرة لالتهابات الحلق .

(٥) يحسن وظائف الكبد وينشطه وذلك بأخذ العسل يوميًا كما يعالج أمراضه مثل الالتهابات الكبدية المزمنة

وفيروس (C) وحالات التسمم الكبدي .

(٦) يقوي القلب ويضبط نبضاته كما يقوي الأوعية الدموية مما يساعد على ضبط ضغط الدم خاصة في حالات القصور التاجي المتزامنة مع الذبحة الصدرية وغير المتزامنة كذلك لعلاج أمراض القلب والشرايين ، وكما يزيد نسبة الهيموجلوبين في الدم مما يساعد على سرعة تخثره في حالات النزيف .

(٧) في علاج المثانة البلهارسية المزمنة وحالات اضطرابات الجهاز البولي والتناسلي ولعلاج آلام المفاصل.

(٨) لعلاج أمراض الجهاز التنفسي مثل السعال وذلك بإضافة ملعقة صغير من الجنزبيل وعصير ليمون لفنجان عسل يؤخذ منه ثلاث مرات يوميًا .

(٩) علاج أمراض الجهاز العصبي مثل حالات التوتر والأرق والشلل وحالات الإدمان وذلك لإحتوائه على البوتاسيوم وذلك بأخذ ملعقة كبيرة عسل مضافًا إلى كوب ماء فاتر قبل النوم أو كوب عسل مضافًا إليه ملعقة خل التفاح يوخذ منه ملعقة قبل النوم .

(١٠) لعلاج بعض أمراض العيون مثل التهاب الجفون الملتهبة والقرنية وأمراض الرمد المزمنة ويجهز العسل

على شكل مرهم أو قطرة حسب الحالة .

(١١) في علاج الحمى وذلك بأخذ ملعقة كبيرة « مجرب » .

(١٢) في علاج الانفلونزا يؤخذ ملعقة عسل كبيرة مضافاً إليها ذرة ملح وكمون وعصير ليمون « مجرب » .

(١٣) في علاج حالات التسمم أثناء الحمل بأخذ ملعقة كبيرة في كوب ماء دافيء قبل الإفطار بساعة وبعد كلٌ من العشاء والغذاء أو تناول ملعقة من خبز النحل بعد كل وجبة .

(١٤) في تقوية جهاز المناعة خاصة ضد الأمراض الخطيرة مثل السرطان وذلك بتناول العسل مضافاً إليه كل من الشمع والغذاء الملكي وسم العسل وخبزه .

(١٥) في علاج الشعر وسقوطه وذلك بتدليكه بخليط من العسل وزيت الزيتون بنسبة (١ : ٢) مرة كل شهر ثم غسله .

(١٦) لعلاج التبول اللاإرادي عند الأطفال وكذلك كثرة التبول ليلاً عند كبار السن يعطى ملعقة متوسطة في كوب ماء دافيء قبل النوم لمدة شهر وإذا لم يتم الشفاء يُعاد العلاج باستخدام ملعقة صغيرة .

(١٧) يساعد على نمو العظام والأسنان لاحتوائه على

الكالسيوم والفسفور وفيتامين (د) .

(١٨) يستخدم لعلاج البشرة وتبيضها وذلك بأخذ ٥٠جم من العسل يضاف إليه كل من ٧٨ جم ماء مقطر، ٢٠جم بوراكس، ١٥ نقطة زيت زيتون ، ٨ نقطة زيت برتقال ، ٨ نقطة زيت عنبر ، ١٥٠ ملم كحول .

(١٩) لإزالة التجاعيد : يؤخذ ١٠٠جم عسل مضافًا إليه كل من ٢٥ جم كحول ، ٢٥جم ماء ورد، ولعمل قناع للوجه تؤخذ ٣٠ جم من العسل مضافًا إليه عصير ليمون ولتغذية الوجه ونعومة الجلد وبياضه يعمل قناعًا من خليط من العسل واللبن في المساء ثم يُغسل في الصباح بماء دافئ .

(٢٠) لعلاج قدم مريض السكر : توضع القدمين في حمام دافئ من ماء رواند مضافًا إليه الخردل لمدة نصف ساعة لتنشيط الدورة الدموية بعدها يُدهن الجرح بالعسل.

الفوائد العلاجية للغذاء الملكي :

الجرعة (٤٠ : ٥٠ ملجم) أو مخلوطًا بالعسل بنسبة ٤٠ ملم لكل ٤٠٠ جم عسل ، يؤخذ منه ملعقة على كوب ماء في الصباح والمساء .

(١) مطهر قوي لاحتوائه على نسبة عالية من المضادات الحيوية الطبيعية .

(٢) يستخدم في علاج التهاب المفاصل .

(٣) يقوي جهاز المناعة ضد الأمراض وخاصة الخطيرة مثل السرطان .

(٤) يزيد من القوة العضلية والجنسية لاحتوائه على نسبة عالية من ڤيتامين (ب) المركب ، وهرمونات جنسية ولعلاج الخلل في إفراز الهرمونات يؤخذ مع البردقوش .

(٥) يستخدم في علاج بعض الأمراض الجلدية مثل حب الشباب وذلك بمزجه بالعسل ثم يدهن به الوجه كما يستخدم في الكريمات لعلاج تجاعيد الوجه .

(٦) في علاج الأطفال المبتسرين عن طريق الفم من(١٠ملجم إلى ٥٠ ملجم) .

(٧) لعلاج هشاشة العظام عند السيدات فوق الخمسين وذلك بإضافة ٢جم من الغذاء الملكي إلى (ك) عسل ثم يؤخذ منه ملعقة في الصباح وأخرى في المساء مع شرب مغلي الشمر الذي له تأثير مثل هرمون الاستروجين .

(٨) لعلاج بعض الأمراض العصبية مثل التشنج والربو

العصبي والشلل الرعاش .

(٩) يعمل على تنشيط أعضاء الجسم ويعالج الإرهاق حيث أنه يزيد سرعة التحول الغذائي .

(١٠) يعالج قرحة المعدة والإثنى عشر ويساعد على خفض الكوليسترول في الدم .

(١١) يساعد على تجديد حيوية كل من قرنية العين والملتحمة والأجفان في حالة الحروق ، وذلك بدهن مرهم من الغذاء الملكي بنسبة ١٪ مع الدهن.

الفوائد العلاجية لشمع العسل :

(١) يحتوي شمع العسل على مضادات حيوية ومادة قابضة.

(٢) يعالج الجيوب الأنفية المزمنة كما يساعد على تسليك مجرى الجهاز التنفسي وذلك بمضغه مدة نصف ساعة يوميًا .

(٣) يزيد مقاومة الجسم للأمراض .

(٤) يقي من الإصابة بحمى القش وذلك بمضغة يوميًا لمدة شهر وإذا وقعت الإصابة يؤخذ معه ملعقة كبيرة من العسل من (٣-٤) مرات أسبوعيًا لمدة ٣ سنوات فيستأصل المرض ويُكسب الإنسان مناعة ضده.

الفوائد العلاجية لسم العسل :

(١) يحتوي سم العسل على أحماض أمينية ومركبات كيميائية أخرى مضادة للالتهابات مما يساعد على تسكين آلام بعض الأمراض العصبية مثل مرض تصلب الأعصاب الذي ليس له علاج كيميائي والتهاب المفاصل الروماتيزمي وخشونة الركبة وعرق النسا والليمباجو وآلام العمود الفقري والنقرس .

(٢) يستخدم في علاج الصداع النصفي والشلل بأنواعه .

(٣) في علاج بعض الأمراض الجلدية مثل الصدفية والأكزيما .

(٤) في حالات الرمد الربيعي وضعف العصب البصري .

(٥) لعلاج سلس البول والملاريا والتسمم الدرقي .

(٦) لعلاج الربو والقولون المتقرح والجروح الحادة والمزمنة .

(٧) في تقوية جهاز المناعة .

(٨) لعلاج ضمور خلايا المخ وتأخر النطق عند الأطفال .

(٩) لعلاج العُقْم عند النساء الناتج عن تكيس المبيض .

الفوائد العلاجية لخبز النحل «حبوب اللقاح»:

وهي عبارة عن عجينة من حبوب اللقاح مع العسل .

(١) تستخدم في علاج الربو وحمى القش .

(٢) علاج التهاب البروستاتا .

(٣) في علاج الإجهاد النفسي والتوتر العصبي وتقوية الغدد التناسلية مما يساعد على تقوية الجسم عموما وذلك بتناول خليط من حبوب اللقاح مع العسل والغذاء الملكي .

(٤) في التخفيف من أعراض سن اليأس عند النساء مثل الصداع والتوتر العصبي وارتفاع درجة الحرارة مع أخذ مغلي الشمر معه .

(٥) يستخدم في الكريمات التي تساعد على حيوية الجلد .

صموغ وغراء النحل :

(١) يتميز صمغ النحل بقدرته على مقاومة الميكروبات ولذلك فإن النحل يقوم برش أرضية البيت بهذه المادة ويضعها في الشقوق لمنع تسرب الحشرات إليها حتى تضع الملكة البيض في مكان خال من الجراثيم والحشرات .

ولهذه الخاصية يستخدم في علاج :

(١) أمراض الجهاز التنفسي مثل الرشح والزكام والسعال .

(٢) آلام المفاصل الروماتيزمية وتأخر نمو العظام .

(٣) بعض الأمراض الجلدية .

(٤) تطهير الجروح .

(٥) التهاب الفم والأسنان .

(٦) علاج بعض الأورام .

(٧) تقوية المناعة ومقاومة الإجهاد والتلوث البيئ لاحتوائه على مضادات الأكسدة ، ولهذه الفوائد الجمة لعسل النحل لم يسلم من المحاولات المستميتة لتصنيعه في المعمل لاستغلاله تجاريًا إلا أنها باءت جميعها بالفشل الذريع ولم يحصلوا إلا على شراب حلو المذاق فقط وليس له أي فوائد علاجية وليبقى عسل النحل آية من آيات الله تعالى ونِعْمة من نعمه التي لا تُعد ولا تُحصىٰ على بني آدم ، ليشكروه ويتفكروا في آياته .



العائلة الخيمية

أنيسون ـ كمون ـ كراوية ـ شبت ـ شمر ـ كزبرة

هذه من النباتات الطبية التي تحتوي على زيوت طيارة ذات فوائد طبية عظيمة وهي تزرع في مصر ورخيصة الثمن وتوجد في كل منزل :

ومن الفوائد العلاجية للأنيسون :

(١) علاج أمراض الجهاز التنفسي مثل الرشح والسعال لأن المغلي طارد للبلغم ويجلو الصوت « مجرب » .

(٢) علاج للصداع وضيق التنفس .

(٣) يقوي الجهاز الهضمي ويفتح الشهية ويساعد على الهضم .

(٤) طارد للغازات ، لهذا فهو يعالج المغص الناتج عن سوء الهضم « مجرب » .

(٥) مدر للطمث واللبن .

(٦) يعالج الاستسقاء .

(٧) يعالج ضعف الكلى والطحال .

(٨) يدر الفضلات .

(٩) علاج للصمم الناتج عن الالتهابات، وذلك بتقطير خليط

من مسحوق يانسون ، مضافا إليه زيت ورد في الأذن .

(١٠) يذهب خفقان القلب إذا مُضغ .

(١١) يقتل القمل كغسول للشعر .

(١٢) مهدئ للأعصاب فيعالج الأرق والتوتر .

(١٣) مضغه يطيب الفم ويجلو الأسنان .

وأما الكمون :

فله مزايا اليانسون إلا أنه يهيج الأغشية المخاطية للأمعاء لذا يجب عدم الإفراط فيه ويزيد على الفوائد السابقة .

(١) تستخدم ضمادات منه في احتقان الثدي والخصية .

(٢) يقطع نزيف الأنف إذا قرب منه .

(٣) يعالج الرطوبات المزمنة في الرحم .

(٤) يقتل الدود .

(٥) يسكِّن آلام الأسنان وذلك بالمضمضة بمغلي الكمون مع الشمر .

(٦) يعالج الإسهال خاصة مع السعتر (الزعتر) « مجرب » .

وأما الكراوية فلها فوائد اليانسون أيضًا بالإضافة :

(١) تعالج آلام أسفل البطن والحيض والنفاس وذلك بتدليك أسفل البطن بزيت الكراويا .

وأما الشبت من فوائده العلاجية :

(١) يدر الفضلات والطمث واللبن .
(٢) يساعد على الهضم ويمنع فساد الأطعمة ويعالج السموم القتالة مع العسل .
(٣) يساعد على القيء مع العسل ويفتح السدد ويعالج المغص واليرقان .
(٤) رماده ينفع لأمراض المقعدة كالبواسير وقروح الذكر شربًا وطلاء .
(٥) ينفع من الفواق « الزغطة » المزمنة والمستعصى الذي يعجز عنه العلاج الطبي .
(٦) الجلوس في طبيخه ينقى الأرحام من كل مرض .
(٧) يستخدم عصارته كقطرة لعلاج التهاب الأذن ولعلاج البواسير .

ومن الفوائد العلاجية للشمر بالإضافة إلى فوائد الأنيسون :

(١) يحد البصر ويعالج الماء الأزرق في أول المرض .
(٢) يفتت الحصى ويفيد الكلى والمثانة .
(٣) ينبه الغدد الجنسية ومفعوله مثل مفعول هرمون الاستروچين ، لذا يعطىٰ للسيدات فوق سن الخمسين

لعلاج أعراض انقطاع الطمث .

(٤) يعالج الربو ويهدئ الأعصاب ويطرد الديدان ، وذلك بمزج ٥ جم من الشمر مع ٢٥ جم « سكر نبات » مسحوق يؤخذ قبل النوم لمدة عشرة أيام .

(٥) يعطي المغلى للأطفال كمنوم ومهديء قبل النوم .

(٦) يضاف إلى الأطعمة الثقيلة الهضم مثل الفاصوليا والفول لتسهيل الهضم .

ومن الفوائد العلاجية للكزبره :

(١) تقوي المعدة وتعالج عسر الهضم ، وذلك بشرب « كوب من منقوع ٢٥جم من الكزبرة في لتر ماء »كما أنها تطيب رائحة الفم من آثار البصل والثوم .

(٢) تنفع من التهاب الفم واللسان .

(٣) تعالج الإسهال وتمنع العطش .

(٤) تعالج الحكة والجرب .

(٥) تمنع الدوخة والخفقان .

(٦) تعالج ضغط الدم وتصلب الشرايين لاحتوائها على نسبة كبيرة من اليود .

(٧) مضادة للصداع والتشنج .

(٨) يفيد مرضى السكر حيث أنها تخفض نسبة الجلوكوز في الدم بدرجة ملحوظة « مُجرب » .

البصــل

يحتوي البصل على ڤيتامينات وأملاح معدنية وأنزيمات هاضمة وهرمونات منشطة كما يحتوي على مضادات حيوية قاتلة للجراثيم .

ومن فوائده العلاجية :

(١) يقوي الجهاز الهضمي وينظف الأمعاء ويطهرها من الجراثم .

(٢) يستخدم كعلاج لأمراض الجهاز التنفسي مثل السعال الديكي والتهاب الرئة وذلك بعمل لبخة توضع فوق الصدر ولعلاج نوبات الربو يؤخذ ملعقة صغيرة من عصير البصل كل ثلاث ساعات.

(٣) لعلاج انحباس البول ، وذلك بوضح لبخة منه فوق موضع الكلى والمثانة ، مع شرب ما يدر البول مثل النعناع والليمون .

(٤) يعالج أمراض الطحال واليرقان ويدر الصفراء .

(٥) يفتت الحصىٰ ويدر الطمث وفاتح للشهية مع الخل.

(٦) يخفض نسبة الكوليسترول في الدم وخاصة مع الثوم ، حيث أنه يمنع ترسيب الدهون على جدار الشرايين ،

وبالتالي ينخفض ضغط الدم مما يحافظ على صحة القلب والشرايين وينشط الدورة الدموية ، كما أنه يذيب الجلطات الدموية ويمنع حدوثها .

(٧) يحتوي على مادة الجلوكوتين التي تخفض نسبة الجلوكوز بالدم .

(٨) يقوي جهاز المناعة ضد الأمراض وخاصة الخطيرة مثل السرطان .

(٩) لعلاج الصداع يؤخذ بصلة متوسطة مفرومة ثم يضاف إليها (٢ ملعقة قرنفل مطحون وكوب زيت زيتون ويرفع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ثم يؤخذ منه ملعقة صغيرة قبل النوم ويدهن به الجبهة .

(١٠) لعلاج الماء الأبيض بالعين وذلك بعمل قطرة من عصير البصل والعسل بنسبة متساوية (١ : ١) .

(١١) لطرد الديدان ومعالجة البواسير يعمل حقنة شرجية من مغلي البصل فاترًا .

(١٢) لعلاج الإسهال يؤخذ ملعقة عسل مضافًا إليها ملعقة بن وعصير بصل .

(١٣) يفيد من الاستسقاء .

(١٤) لعلاج السعال الديكي يُنقع مفروم بصلة كبيرة في

كوب عسل طول الليل ، ثم يؤخذ منه ملعقة كبيرة في كل وجبة، كما أن استنشاق مغلي البصل، يعالج الزكام ،وعصير البصل مع العسل كغرغرة لعلاج اللوزتين.

(١٥) لعلاج الجروح المتقيحة وذلك بدهن الجرح مرتين في اليوم بخليط من بصل مهروس في زيت زيتون.

(١٦) لعلاج الأكزيما يدهن المكان بخليط من عصير بصل مضافا إليه (٢ ملعقة زعتر) .

(١٧) لعلاج حب الشباب يدهن الوجه مرتين في الوجه من مرهم مكون من مغلي بصل مضافًا إليه دقيق وبيض وملعقة زيت .

(١٨) لعلاج سرطان الجلد يدهن المكان بمرهم مكون من (نصف ملعقة حلبة مطحونة مضافًا إليها ملعقة كبريت العمود وعصير بصل) .

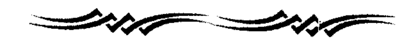
(١٩) لعلاج تساقط الشعر يدلك الرأس بخليط من عصير بصل وعسل .

(٢٠) لعلاج الروماتيزم والتهاب المفاصل يدلك المكان بمرهم من عصير بصل وزيت زيتون .

(٢١) لعلاج التهاب الأطراف في الشتاء يضمد الأطراف

ببصلة مسلوقة في الماء ثم تنزع في الصباح وتدلك الأطراف بزيت زيتون يوميا .

(٢٢) لعلاج السرطان وذلك بعمل خليط من ٣ ملاعق كبيرة قشر بصل مجفف مضافا إليها ثلاث ملاعق كبيرة لحاء البلوط وثلاث ملاعق عسل يؤخذ منه ملعقة كبير مع كوب من عصير الجزر يوميا لمدة شهر مع استنشاق بخار عصير البصل .



بـــابـــونـــج

(١) يعالج الصداع والأرماد « جمع رمد » .

(٢) يقوي الكبد ويفتت الحصىٰ .

(٣) يعالج الربو ونزلات البرد .

(٤) يدر الفضلات فيساعد على خفض الحرارة في الحميات « مجرب » .

(٥) يذهب الإعياء والتعب .

(٦) ينفع من السموم ودهانه يطرد الهوام .

(٧) دهنه يعالج الصمم .

(٨) يعالج وجع الظهر وعرق النسا والتهاب المفاصل والنقرس والجرب .

ويجهز المستحلب بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الأزهار إلى فنجان ماء مغلي يترك خمس دقائق يُصفى ويشرب ساخنًا ولا يشرب منه أكثر من فنجانين في اليوم مع الامتناع عن شرب الشاي والقهوة .

ويستخدم هذا المستحلب :

(١) لعلاج الأرق وسوء الهضم والمغص المعدي والمعوي وتطهير المجاري البولية « مجرب » .

(٢) تخفيف آلام الحيض والنفاس « مجرب » .

(٣) يستخدم مخففًا وفاترًا كحقنة شرجية لعلاج الإمساك .

(٤) كدش مهبلي لعلاج الإفرازات ، وذلك بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر ماء مغلي .

(٥) يستخدم كغرغره لإلتهاب اللوزتين وتقرحات الفم واللسان .

(٦) كغسول لعلاج رمد العين .

(٧) كعلاج للجيوب الأنفية والزكام ولو كان مزمنًا وذلك باستنشاق بخاره .

(٨) كمادات لعلاج لسعة الأفاعي والحشرات السامة « مجرب » .

(٩) يُشطف به الشعر فيعطيه قوة ولمعانًا « مجرب » .



برتقـــال

شجرة البرتقال عظيمة الفائدة يُستفاد من الثمرة عصيرها وقشرها وبذورها ، وكذلك الأوراق والأزهار .

الأوراق : تحتوي على زيت طيار له تأثير منبه قوي يزيل ثقل الرأس والكسل وضعف القوى العقلية كما يقوي المعدة وينشط الهضم ، وتستخدم الأوراق المجففة في علاج بعض الأمراض العصبية ، مثل الصرع وخفقان القلب والهبوط العصبي .

الأزهار : تحتوي على زيت طيار يستخرج بالتقطير للحصول على ماء الزهر ، واستعماله كما سبق في الأوراق بالإضافة إلى أنه يعالج لسعة العقرب ، ويجهز منقوع الأزهار بنقع (٢ جم) من الأزهار في لتر ماء طول الليل ، وهو مضاد للتشنج ويقوي المعدة ، كما يستخدم لتسهيل الولادة .

الثمرة : عصيرها عظيم الفائدة فهو غني بالسكريات سهلة الهضم(ولا يضر مرضى السكر) وكذلك الأملاح المعدنية « كالسيوم - صوديوم - بوتاسيوم - حديد » وڤيتامينات أهمها ڤيتامين (ح) الواقي من أمراض اللثة والبرد ويفيد الرضع مخففاً بالماء بمقدار ملعقة صغيرة في الشهر الرابع تزاد

إلى ٦ ملاعق في الشهر السادس ، فيساعد على ظهور الأسنان وعند بلوغه سنة يعطىٰ ثمرة كاملة وعصير البرتقال يساعد على الهضم لأنه يعادل حموضة المعدة لاحتوائه على الأملاح المعدنية القلوية ، أما القشر فيحتوي أيضاً على زيت طيار عظيم الفائدة يستخدم في :

(١) تقوية المعدة وعلاج المغص المعدي والغيثان .

(٢) علاج الحمى .

(٣) إيقاف النزيف .

(٤) لصقة قشر البرتقال لعلاج الصداع ، وذلك بربط الجزء الخارجي من القشرة على الجبهة مدة ربع ساعة .

وممكن عمل معجون قشر البرتقال ، وذلك بغلي جزء من القشر مضافاً إلى ثلاث أجزاء من السكر ، وجزء من الماء يصفىٰ ويؤخذ منه على جرعات قبل الطعام « ملعقة كبيرة » لعلاج ضعف المعدة ومعرقاً في حالة الحميات ومضاد للتشنج .

أما البذور : تستخدم كمقوياً ومنشطاً للمعدة وفاتحاً للشهية وذلك بطحنه ونقعه في الماء .

وللوقاية من الأمراض وتقوية المناعة :

يوخذ عصير برتقالة مضافاً إليها عصير ليمون وصغار بيضة وملعقة عسل ، ويؤخذ قبل الإفطار بساعة « مجرب » .

بقدونس

وهو من النباتات ذات القيمة الغذائية والطبية العالية وهو دائماً متوافر في المنزل فهو غني بفيتامين (أ ، ب ، ج) وكذلك بعض الأملاح المعدنية مثل « الكالسيوم ، البوتاسيوم، الحديد، الفسفور »، لذا فهو مجدد للخلايا فاتح للشهية مدر للبول والطمث ومعرق مضاد للسموم، طارد للرياح منظم للدورة الدموية .

ومن فوائده العلاجية أيضًا :

(١) يعالج أمراض الكبد والطحال واليرقان والتهاب المعدة .
(٢) يلين البطن ويذهب المغص .
(٣) عصيره يفتت الحصى فيخفف آلام الكلى والمثانة .
(٤) يعالج السيلان الأبيض عند النساء وذلك بغلي (١ جم) من البذور والأوراق في لتر ماء ويستخدم فاترًا كغسول مهبلي .
(٥) يخفف التهاب أجفان العيون والآلام العصبية واحتقان الثدي والجروح المتقيحة باستخدام كمادات من الأوراق المهروسة .
(٦) مغلي الأوراق كغسول لتنظيف فروة الرأس وبشره

الوجه صباحًا ومساء وذلك بغلي قبصه من البقدونس في لتر ماء مدة ربع ساعة .

(٧) زيت البقدونس أو مغلي البذور والأوراق لعلاج الضعف الجنسي والرمل البولي واضطراب الحيض والحمى والملاريا وذلك بغلي ٥٠جم من البذور والأوراق في لتر ماء مدة خمس دقائق يشرب منه مقدار كوبان في اليوم قبل الإفطار .

ولطرد الديدان يضاف قبضة من كل من البقدونس والكرفس والبنفسج إلى لتر ماء ويترك يغلي مدة ربع ساعة ثم يشرب منه كوب على الريق .



البلـــح والتمـــر

التمر غذاء ودواء وقد أوصى ﷺ بإطعامه للنساء .

فقال ﷺ : « **أطعموا نساءكم التمر ، فمن كانت طعامها التمر خرج ولدها حليماً** » .

وقد أثبت العلم أن التمر يقوي ويهدي الأعصاب لتأثيره على الغدة الدرقية فيعطي للعصبيين في الصباح وقد سبق ﷺ في ذلك فقال : « **من تصبَّح بسبع تمرات ، لم يضره سم ولا سحر** » .

وقال تعالى : ﴿ **وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا** ﴾ .

[مريم : ٢٥-٢٦] .

وفعلاً أثبت العلم أن للرطب تأثير في تسهيل علمية الولادة لأنه يساعد على إنقياض الرحم ويمنع النزيف .

ويحتوي التمر على نسبة عالية من الأملاح المعدنية مثل « الكاليسوم والفسفور والحديد » مما يساعد الجسم على التخلص من الحموضة الزائدة والسموم فيمنع التهاب الأمعاء والمعدة كذلك يحتوي على ڤيتامين (أ ، ب) والتمر سهل الهضم لاحتوائه على نسبة عالية من الجلوكوز ، لذا يؤكل

عند فطر الصائم فينشط الجسم ، وإذا أكل مع اللبن كان وجبة كاملة تُعطى للأطفال والناقهين والعمال والرياضيين والحوامل ، هذا ويستحب أكل التمر وقت البرد ليمد الجسم بالحرارة .

ومن فوائده العلاجية أيضاً :

(١) يقوي الكبد .

(٢) يعالج فقر الدم ويقوي العضلات .

(٣) لعلاج الأمراض الصدرية يؤخذ من شراب مكون من ٥٠جم تمر مضافاً إلى ٥٠ جم تين ، ٥٠ جم زبيب ، يوضع في لتر ماء يغلي خمس دقائق « مجرب » .

(٤) يقوي الكلي فيدر البول .

(٥) يعالج الضعف الجنسي خاصة مع اللبن والقرفة والصنوبر والجنزبيل .

(٦) ملين للطبع لمن اعتاد أكله يومياً .

(٧) يؤخر مظاهر الشيخوخة .

إلا أن الإفراط في أكله يسبب صداع ويمنع ضرره أكله مع اللوز .

أما البلح : يقوي اللثة والمعدة ويعالج الإسهال وسيلان الرحم ويقطع دم البواسير ولا يُشرب بعده الماء حتى لا ينفخ البطن ، لأنه بطيء الهضم ويدفع ضرره شرب الجنزبيل بعده .



تفـــاح

هو من أفضل الفواكة كغذاء ودواء ، وقد قيل إن تفاحة واحدة في اليوم تغنيك عن الطبيب .

ومن فوائده العلاجية :

(١) يقوي وينشط الجهاز الهضمي فيعالج الإسهال والإمساك المزمن ولعلاج الإسهال المزمن خاصة عند الأطفال ، يمنع المريض من الطعام إلا التفاح ، وبعد تحسين الحالة يضاف إليه مغلي الشوفان ثم ينتقل إلى الغذاء تدريجيًا ، ولعلاج الإمساك المزمن يؤكل التفاح مع سكر النبات ، واليانسون وأيضًا لعلاج التهاب الحنجرة .

(٢) يخلص الجسم من الدهون والأحماض فيمنع تصلب الشرايين ، وينظم ضغط الدم ويعالج أمراض القلب والضعف العام .

(٣) ينشط الكبد ويعالج أمراضه ويفتت حصى المرارة ويخفف آلامها .

(٤) ينشط الكلى ويفتت الحصى في الكلى والمثانة والحالب ويدر البول ويزيل حمض البول .

(٥) يعالج أمراض الجهاز التنفسي ويهدئ السعال ، وذلك

بأكل التفاح ممزوج بسكر نبات .

(٦) ولعلاج النزلة الرئوية وأمراض الجهاز الهضمي ، يُغلي تفاحتان بقشرهما في لترٍ ماء لمدة (ربع ساعة) ثم يشرب منه ٦ أكواب يومياً .

(٧) يخفف آلام إلتهاب الأعصاب ويعالج الروماتيزم والنقرس ويدر البول ، وذلك بغلي ٣٠جم من قشر التفاح في رِبع لتر ماء مدة ربع ساعة ، ويشرب منه ٦ أكواب يوميا .

(٨) يمنع تسوس الأسنان ويزيد بياضها ، وينقي الجسم من السموم ، ويمنع العطش .

(٩) يعالج تضخم الغدد الليمفاوية (داء الخنازير) .

(١٠) يعالج فقر الدم لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد .

(١١) يفيد مرضى السكر لأن ينظم مستوى الجلوكوز في الدم ويخفض الكوليسترول .

(١١) لعلاج آلام الأُذن تُشوى تفاحة وتُوضع منها لبخة على الأذن،وتفيد اللبخة في علاج الجروح .

(١٢) يستعمل عصيره كقناع لتقوية الجلد وشده . ولابد من أكل التفاح بقشره لأن التفاح يقلل إدرار البول والقشرة تدره ، ويمكن لأصحاب المعدة الضعيفة أكل التفاح مقشراً ومطبوخاً .

الـــثـــوم

عُرف الثوم وفوائده قديمًا عند الفراعنة ، وكانوا يوزعونه على العمال ليعطيهم القوة والنشاط لبناء الأهرامات .

وقال عنه داود الأنطاكي أن الثوم يشفي أكثر من أربعين مرضا .

ويقول عنه ابن سينا في قانونه :

إنه ملين يحلل النفخ وإذا طُلى رماده بالعسل على البهق نفع كما ينفع من داء الثعلبة ومن عرق النساء وينفع طبيخه من وجع الأسنان « البيوريا » مجرب ، والسعال المزمن وأوجاع الصدر ، وذلك بشرب منقوعه مع العسل والجلوس في طبيخ ورقه يدر البول والطمث .

وقد أثبت العلم الحديث أن الثوم يحتوي على مادة تسمى « اليسن » تقتل الجراثيم الضارة وتُسمى في روسيا بالبنسلين الروسي ، فإذا أُخذ من الثوم أربعة فصوص كل ٨ ساعات يقضي على الجراثيم مثل التي تسبب الدفتريا والسل، كما أنه يمنع تكون الدهون على جدار الأوعية الدموية ، وبالتالي يخفض نسبة الكوليسترول في الدم وينخفض ضغط الدم ، ويمنع تصلب الشرايين ، وكذلك

يقلل من تجمع الصفائح الدموية فيقي من تكوين الجلطات .

ومن فوائده العلاجية أيضا :

(١) يعالج آلام الأذن، وذلك بتنقيط بضع نقط من طبيخ الثوم وزيت الزيتون .

(٢) لعلاج الجروح المتقيحة ، مزيج من ١٠ جم عصير ثوم مضافا إليه ٩٠ ملم ماء ، و٢ جم كحول .

(٣) لعلاج الجرب وذلك بتدليك الجسم بمزيج من الثوم المفروم والشحم مرة واحدة في اليوم يعقبها حمام ساخن مدة ثلاث أيام مع غلي الملابس ، ويستخدم هذا المرهم لعلاج الثعلبة وقشر الرأس.

(٤) لطرد الدودة الوحيدة وجميع الديدان والأميبا ، وذلك بغلي رأس ثوم مفروم في قليل من الماء مدة ٢٠ دقيقة يؤخذ منه على الريق ويمنع تناول أي طعام آخر حتى الظهيرة مدة ثلاث أيام .

(٥) لقتل الديدان الشعرية عند الأطفال ، يعطى الطفل صباحًا فنجان حليب مغلي مع الثوم ، ثم يلي ذلك حقنة شرجية دافئة من مغلي الثوم .

(٦) لعلاج الانفلونزا يضاف فص ثوم مهروس إلى كوب عصير برتقال ، ثم يؤخذ على الريق مع استنشاق بخار

الثوم ، ولعلاج السل يبلع ثلاث فصوص ثوم على الريق يوميا ، مع استنشاق بخار الثوم لمدة شهر أوحتى الشفاء بإذن الله .

(٧) لعلاج عسر البول ، يؤخذ ثلاث ملاعق شعير وثلاث فصوص ثوم مهروسة ، تضاف إلى كوب ماء مغلي ، ثم يشرب على الريق يوميًا حتى الشفاء بإذن الله .

(٨) كذلك يستخدم الثوم في علاج الأمراض العصبية والتناسلية والفم والأسنان والروماتيزم وبعض الأمراض المعوية ولزيادة مناعة الجسم ضد الأمراض ولتنشيط الذاكرة ومعالجة النحافة ، ولعلاج السرطان حيث أنه يعوق نمو خلاياه ، كما يقي الأطفال من شلل الأطفال ويمنع الشعور بالدوخة .

ويمكن التخلص من رائحة الثوم بمضغ حبات من البن أو الينسون أو الكزبرة أو البقدونس أو النعناع .





الجـــزر

يحتوي الجزر على مواد ذات قيمة غذائية وعلاجية عالية مثل ڤيتامين (أ، ج)، كما أنه غني بالكبريت والفسفور والصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد .

يقول عنه داود الأنطاكي : أنه يقطع البلغم وينفع من أوجاع الصدر والكبد والاستسقاء ويدر البول ويفتت الحصى ويهيج الباه ، ومربى الجزر مع العود الهندي والقرنفل والدار صيني ، والزنجبيل ، والهيل «الحبان» وجوزة الطيب تنفع من ذلك كله .

ومن فوائده العلاجية أيضاً :

(١) يقوي البصر ويزيد من مقاومة الجسم للأمراض لاحتوائه على ڤيتامين (أ) .

(٢) يقوِّي الأعصاب لاحتوائه على البوتاسيوم .

(٣) يعالج فقر الدم والضعف العام لاحتوائه على الحديد .

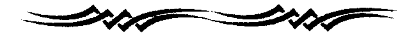
(٤) يعدل عمل الغدة الدرقية ويعالج اضطراب القلب .

(٥) يساعد على نمو الأطفال ويعطيهم مناعة ضد الأمراض ويعالج كثير من أمراض الطفولة مثل السعال ولين العظام والإسهال ، وذلك بإعطاء الطفل الجزر المسلوق

عوضًا عن الحليب فيساعد على تطهير الأمعاء من الجراثم والديدان .

(٦) عصير الجزر إذا أخذ على الريق يطهر الكلى ويعطي للوجه إشراقًا كما ينظم عمل الأمعاء ويحفظ الكبد والعيون .

(٧) يستعمل في مساحيق التجميل لتغذية البشرة ومنع التجاعيد .





حبة البركة

قال رسول الله ﷺ : « **عليكم بهذه الحبة السوداء ، فإن فيها شفاء من كل داء، إلا السام** » [رواه البخاري ومسلم] .

قال عنها ابن سيناء في قانونه : أنها تحلل الرياح والنفخ وتنفع من الزكام ، وطبيخه مع الخل ينفع من وجع الأسنان ويقتل الديدان ، ويدر الطمث ، ويسقى بالعسل والماء الحار للحصاة في المثانة والكلى .

وأما داوود الأنطاكي قال عنها في التذكرة :

واستعماله كل صباح مع الزيت يحمر الألون ويصفيها ورماده يقطع البواسير شربا وطلاءً وإذا قُطر دهنه في الأذن شُفي من الصمم خصوصا مع دهن الحبة الخضراء أو في الأنف شفي من الزكام وإذا شرب دهنه مع الزيت والكندر « اللبان الدكر » يعيد الشهوة ولو بعد يأس ، وهو يضر بالكلى ويسقط الأجنة .

وقد أثبت العلم أن الحبة السوداء تزيد في قوة المناعة وتهدي الأعصاب وتعالج السعال العصبي ، وتساعد على الهضم وتدر البول ، والطمث واللعاب ، وتطرد الرياح ، وتعالج فقر الدم وذلك بتحميص ١٠٠جم من حبة البركة تسحق مع ٧٥جم سكر نبات يؤخذ منها ملعقة صغير في الصباح والمساء .

الحلبـة

قال ﷺ : « **استشفوا بالحلبة** » .

وقال ﷺ : « **لو علمت أُمَّتي ما في الحلبة لاشترتها صاعًا بصاع** » ، وفي حديث « **ولو بوزنها ذهب** » .

وقد ثبت علميًا صحة هذا الحديث ، فقد وجد أن الحلبة تعالج كثير من الأمراض منها :

(١) علاج مرض السكر الذي كان يُعتقد في الماضي أنه من الأمراض المزمنة إلا أنه ثبت أن الحلبة تحتوي على مادة تسمى بشبيه الإنسولين حيث أنها تخفض نسبة الجلوكوز في الدم مما يؤدي إلى الشفاء التام في بعض الحالات والاستغناء عن الأدوية المصنعة تمامًا ، كما أنها تحتوي على الكبريت الذي يحول الإنسولين في حالة سكر الكبار إلى أنسولين فعال، كما تساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم، مما يمنع ارتفاع ضغط الدم .

(٢) مغلي الحلبة مع التمر لعلاج الأمراض الصدرية المزمنة مثل السعال والربو وضيق النفس والتهاب الرئة ومرضى الدرن .

(٤) يستخدم مغلي الحلبة في علاج تشققات الجلد .

(٥) تعطي الحلبة للفتيات في سن البلوغ لتنشيط إدرار الطمث وتنظيمه لحتوائها على مادة تشبه الاستروجين وخاصة مع الشمر، كما تُعطى للسيدات عند انقطاع الطمث لعلاج هشاشة العظام .

(٦) تعالج فقر الدم وضعف البنية وفقدان الشهية .

(٧) تعطي للحوامل في الشهور الأخيرة وبعد الولادة فتساعد على انقباض الرحم .

(٨) تحتوي الحلبة علي مادة « السابونين » وهي مقوية وملينة للأمعاء ومضادة للالتهابات فتعالج الإمساك والبواسير والنزلات المعوية .

(٩) يستعمل مغلي الحلبة لعلاج النحافة .

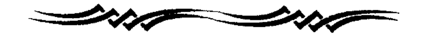
(١٠) تحتوي الحلبة على « الكولين » الذي يحافظ على عضلة القلب .

(١١) يستخدم مغلي الحلبة كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين وذلك بالاحتفاظ به داخل الفم مدة دقيقة ونصف مع شرب المغلي « مجرب » .

(١٢) لعلاج القولون العصبي ، خليط من الحلبة مع الشيح والرواند .

(١٣) تستخدم البذور في عمل لبخة للإسراع في فتح الدمامل والخراريخ وشفاؤها وذلك بفرد اللبخة على المكان وهي ساخنة وتغطيتها مع تكرار العملية.

ويجهز مغلي الحلبة بإضافة ملعقة صغيرة من البذور إلى نصف لتر من الماء ويغلى مدة دقيقة واحدة يصفى بعدها ويشرب بجرعات .





الخس

كان يُعرف قديمًا بأنه عشبه الحكماء لأنه يساعد على إعمال الفكر وذلك لاحتوائه على مادة (لاكتوكاريوم) التي تهدئ الأعصاب ، كما يحتوي على نسبة عالية من ڤيتامين (أ) الذي يحد البصر ويعالج العشى الليلي كما يحتوي على نسبة من ڤيتامين (ب) المضادة لمرض البربري ، كما يحتوي على مادة « السترين » التي تساعد على تقوية جدران الشعيرات الدموية ، وهو غني بالفسفور والحديد والكاليسوم وڤيتامين (هـ) الخاص بالتناسل والإخصاب .

ومن فوائده العلاجية :

(١) مرطب مسكن للألم ومنظفًا للدم ومهدئ للأعصاب .

(٢) يفيد في حالات السعال الديكي والأرق العصبي .

(٣) يفيد في آلام الحيض والأمعاء ومرضىٰ السكر .

(٤) تستعمل الأوراق المطبوخة مع زيت الزيتون في عمل لبخات للدمامل والبثور .

(٥) يستخدم في معالجة الأمراض الجلدية مثل الحكة والجرب .

(٦) ولنضارة البشرة قناع من العصير يترك ليجف ، كما يستخدم العصير في غسل العيون المتعبة والجفون المتورمة .

الخــل

قال ﷺ : « نعْمَ الإدام الخل » .

عرف الخل أن له فوائد عظيمة وأحسن أنواعه خل التفاح ويستعمل للوقاية والعلاج من كثير من الأمراض فهو يقمع الصفراء ويدفع ضرر الأدوية السامة ، وينفع الطحال ويقوي المعدة ويقطع العطش ، فاتح للشهية طارد للبلغم ، يساعد على هضم الأطعمة الغليظة وينفع من وجع الأسنان ويقوي اللثة ، يعالج الداحس « وهو التهاب طرف الأصبع » وحرق النار طلاء .

ومن فوائده العلاجية أيضًا :

(١) **السكنجبين :** وهو عبارة عن خليط من الخل والعسل وهذا الخليط يفيد في تسكين العطس وتقوية المعدة، وعلاج حرقة البول وسوء الهضم وضعف الكلى والأرق .

ولعلاج الإسهال والقيء :

(٢) **يغلى كوب ماء** ، ذرة ملح ، ١ / ٤ ملعقة صغيرة كمون، ١ / ٤ ملعقة كزبرة ناشفة + نصف ملعقة سعتر، ثم يضاف إليه ملعقة خل صغيرة ، ويعطى منها المريض ملعقة صغيرة كل خمس دقائق ثم جرعة صغيرة كل ربع ساعة ، ولا

يأكل شيء حتى المساء ثم يأكل وجبه خفيفة مع الاستمرار في شرب المزيج (مجرب) .

(٣) **لعلاج وتطهير المسالك البولية :** وذلك بشرب كوب ماء مضافاً إليه ملعقة صغيرة من خل التفاح كل وجبه .

(٤) **لعلاج السمنة :** كوب من الماء مضافاً إليه ملعقة كبيرة خل تفاح مع كل وجبة ، ويتم بذلك حرق الشحم الزائد دون اتباع نظام غذائي خاص يفقد الجسم كل عام حوالي ٥ كجم .

(٥) **لعلاج الأرق :** فنجان عسل مضافاً إليه ثلاث ملاعق صغير خل تفاح ، يؤخذ منه ملعقة صغيرة قبل النوم .

(٦) **لعلاج الضعف والخمول :** يوصي باستعمال الحمام الخلي وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الخل إلى نصف كوب ماء ساخن ، ثم يؤخذ منه ملعقة صغيرة في حفنة اليد ، ويدلك بها الكتف مع اليد، ثم يكرر ذلك في الجانب الآخر، وكذلك باقي الجسم،ولا تستخدم فوطة للتنشيف مع الاستمرار في التدليك حتى يجف الجسم.

(٧) **لعلاج الصداع المزمن « الشقيقة »:** يوضع مقدار

متساوى من الخل والماء في اناء يغلي فوق النار يُستنشق من بخاره ٧٥ مرة فتخف شدة الألم ، ثم تزول عند الانتهاء من الاستنشاق وإذا عادت النبوبة مرة أخرى تكون أخف، كما يمكن وضع كمادة سميكة مبللة بمزيج من الخل والماء وبنسبة (١-٢) على الجبهة .

(٨) **ولعلاج الدوار :** يؤخذ كوب ماء مضافًا إليه ملعقة صغيرة من الخل مع كل وجبة يؤدي إلى تحسن ملحوظ بعد اسبوعين ، ويستمر العلاج باقي الشهر حتى الشفاء التام بإذن الله تعالى .

(٩) **ولعلاج آلام الحلق :** يوخذ كوب ماء دافيء مضافًا إليه ملعقة صغيرة خل كغرغرة كل ساعة ، ثم تُبلع وبعد التحسن تكرر كل ساعتين .

(١٠) **ولعلاج السعال :** خليط من خل التفاح والعسل والجلسرين ، يؤخذ منه ملعقة صغيرة كل ساعتين وللأطفال ١ / ٤ ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات.

(١١) **لعلاج الحروق :** يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح وتكرر العملية أكثر من مرة حتى لا يشعر بألم عند الدهان ولا يتعرض المكان للماء .

(١٢) **لعلاج منطقة «زونا» :** هذا مرض جلدي يسبب ظهور فقاقيع في المنطقة المصابة فقط ، مع شعور بالحرقان والحكة ، ثم تنفجر ويخرج منها سائل لزج، ويكون قشرة ،فإذا طُليت المنطقة المصابة بخل التفاح مركز أربع مرات في النهار وثلاث مرات ليلاً يشعر المريض بتحسن بعد العلاج بدقائق .

(١٣) **لعلاج دوالي الساقين :** يؤخذ كوب ماء دافيء مضافًا إليه ملعقة صغيرة خل صباحًا وآخر في المساء مع تدليك الأوردة المتمددة بالخل أيضًا لمدة شهر بعدها تبدأ الأوردة في الضمور .

(١٤) **القوباء:** وهو مرض جلدي معدي ولعلاجه يرطب مكان الإصابة بخل التفاح خمس مرات يوميًا .

(١٥) **لعلاج التهابات المهبل عند النساء :** لتر من الماء الدافيء مضافًا إليه ملعقة صغيرة خل التفاح كدش مهبلي ، ثلاث مرات يوميًا خاصة في حالة فطر « مونيليا المهبل » .

(١٦) **لعلاج جفاف البشرة وتشققها :** خليط من الخل والجلسرين بكميات متساوية يدلك بها الجلد مساء، ويلبس شراب حتى الصباح« مجرب » .



خيـــار

عرف الخيار قديمًا بأنه يمنع العطش ويزيد الذكاء ، فهو غني بڤيتامين (أ) ونسبة قليلة من ڤيتامين (ب) في القشرة ، كما يحتوي على أملاح الصوديوم والكالسيوم والفسفور والمغنسيوم .

ومن فوائده العلاجية :

(١) يدر البول ويعالج حرقة البول ويفتت الحصى .

(٢) ينقي الدم من السموم ويذيب « حمض البوليك » لذا يوصي مرضى السكر بالإكثار منه ، كما يستخدم في حالات التسمم والمغص .

(٣) يفيد مرضى النقرس وآلام المفاصل التي يسببها كثرة حمض البوليك في الدم .

(٤) يهدئ الأعصاب ويعالج الأرق ، وذلك بأكل الخيار المفروم مع الحليب قبل النوم .

(٥) لعلاج الصداع يوضع قشر الخيار على الجبهة .

(٦) بذره نافع من ورم الكبد والطحال وأوجاع الصدر ومن اليرقان .

(٧) يستخدم العصير في تنقية البشرة والشعر لاحتوائه

على الكبريت ولعلاج قمل الرأس .

(٨) يستخدم لعلاج القوباء والجرب والحكه .

(٩) لعلاج انتفاخ الأجفان ، وذلك بوضع شرائح من الخيار ، وكذلك لعلاج التجاعيد .

(١٠) لعلاح الكلف والنمش تنقع شرائح الخيار في الحليب عدة ساعات ثم يغسل به الوجه .





رمّــان

عُرف الرمان قديمًا ، وذكره الله في كتابه بأنه من فاكهة الجنة ، قال تعالى : ﴿ **فيهما فاكهةٌ ونخلٌ ورمَّانٌ** ﴾ [الرحمن:٦٨] .

ومن فوائده العلاجية :

(١) يقوي المعدة فيمنع القيء ويقطع الإسهال ويدفع الفضول ويشفي من عسر الهضم .

(٢) يطفئ حرارة الكبد ويقوي القلب ومطهر لمجاري الدم .

(٣) منظف لمجاري التنفس فيشفى من السعال ويعالج التهاب الحلق ، ويقوّي اللثّة .

(٤) مدر للبول ويعالج الدوسنتاريا لاحتواء قشره على التانين .

(٥) حب الرمان مع العسل طلاء للداحس والجروح الخبيثة .

(٦) يحتوي على مادة طاردة للديدان ، خاصة الدودة الوحيدة ، وذلك بغلي (٥٠ جم مع لتر ماء) من قشر جذور الرمان ، مدة ربع ساعة ، ويشرب منه كوب كل صباح ، ولا يصلح للمحمومين .

ريحـــان

قال تعالى : ﴿ فروحٌ وريحانٌ وجنَّةُ نعيمٍ (٨٩) ﴾ [الواقعة : ٨٩] .

وهو كل نبت طيب الريح فيعرف عند الغرب بالآسس ، وعند أهل الشام بالحبق ، أما الآس يقول عنه ابن سينا أنه يحبس الإسهال والعرق وكل نزف ، وإذا تُدلك به في الحمام قوى البدن وشفى من الأمراض الجلدية .

كما يعالج شرابه السعال ، وطبيخ ثمره ينفع من سيلان الرحم والبواسير ، وورم الخصية وخروج المقعدة والتهاب المثانة ، وتخفيف نوبات الصرع والصداع ، كما يقطع العطش .

وأما الحبق شمه ينفع من الصداع والشقيقة ويقوي الأعصاب ، طارد للأرق يعالج آلام الحيض كما يعالج الدوار والمغص والسعال ، ويدر حليب المرضع ، شافٍ من القلاع ، وذلك بعمل مستحلب منه (٢٠جم من الأزهار والأوراق في لتر ماء ساخن لدرجة الغليان) ، أو تُنقع الأزهار والأوراق في الماء المغلي ويؤخذ منه ملعقة في كوب ماء ثلاث مرات يومياً .

زعفــران



وهي مباسم الأزهار حمراء لامعة زكية الرائحة.

ومن فوائده العلاجية:

(١) ينشط الكبد وذلك بشرب مغلي الأزهار صباحًا ومساءً.

(٢) يحتوي على مادة مقوية للأعصاب مُفرحه، منشطه ومنبهه، ومدره للطمث.

(٣) يعالج الأمراض الجلدية والتهاب المفاصل والروماتيزم، طلاء.

(٤) مغلي الأزهار يعالج التهاب اللثة مضمضة، ويسكن آلام الأذن إذا قُطر فيها.

(٥) يستخدم قطرة للعين فيجلو البصر خاصة مع لبن الأم.

(٦) مغلي الأزهار يساعد على الولادة العسرة إذا شربت منه الحامل (٥جم).



زنجبيـــل

قال تعالى : ﴿ ويسقون فيها كأساً كان مزاجها زنجبيلا ﴾
[الإنسان : ١٧] .

وهو عبارة عن ريزومات النبات يزرع في الهند الشرقية وإذا استعمل مع الكافور ،، كان تأثيره أقوى :

ومن فوائده العلاجية :

(١) ينشط الكبد والمعدة فيساعد على الهضم .

(٢) ملين خفيف وطارد للغازات ، مضاد للحفر والتهاب اللثة .

(٣) يستعمل منقوعه قبل الأكل لعلاج النقرس والقولنج والروماتيزم وكدهان .

(٤) مقوّي للقلب وينشط الدورة الدموية مما يساعد على الإحســاس بالدفء ، وهو يدخل في الأدوية التي تساعد على توسيع الأوعية الدموية مما يساعد على تخفيض ضغط الدم ، كما يقي من حدوث جلطة ، لذا فهو يفيد مرضى السكر فيساعد على شفاء الجروح المتقيحة والحروق .

(٥) يمنع الإحساس بالدوار أثناء ركوب لسيارة والطيارة .

(٦) يستعمل لعلاج آلام الحيض والصداع ، خاصة الشقيقة وذلك بشرب الجنزبيل مع النعناع .

(٧) معرق، لذا فهو يعطي للمحمومين ، وماؤه علاج للعين.

(٨) يُعين على الجماع وذلك بأخذ ملعقة من خليط عسل النحل مضافًا إليه جنزبيل والفستق .

(٩) يعالج الزكام والسعال ، وخاصة الناتج عن الحساسية والربو وذلك بشرب المغلي مع العسل وحبة البركة ، ويشرب مع اليانسون لعلاج بحه الصوت .

(١٠) يهديء الأعصاب ويعالج الأرق وذلك بشرب كوب حليب ساخن مضافًا إليه ١ / ٤ ملعقة جنزبيل قبل النوم .

(١١) يعالج سدد الكبد والكبد الدهني والكلى ، وذلك بأخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل بساعتين من خليط : ٢٥جم جنزبيل مضافًا إليه حبة البركة ، ٢٥جم زيزفون « تيليو » ك عسل أبيض .



زيتـــون

قال تعالى : ﴿ وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للآكلين (٢٠) ﴾ .

[المؤمنون : ٢٠] .

يحتوي الزيتون على أملاح الفسفور الحديد كالسيوم وكذلك نسبة عالية من ڤيتامين (أ) وقليل من ڤيتامين (ب) .

ومن فوائده العلاجية :

(١) يقوّي المعدة ويفتح السدد فيساعد على الهضم .

(٢) ينشط الكبد ويدر الصفراء ويعالج أمراضه ويفتت الحصى ويدر البول .

(٣) يخفض الكوليسترول في الدم فيعالج تصلب الشرايين وأمراض القلب وينفع مرضى السكر وضغط الدم ، وذلك بأخذ ملعقة في الصباح وأخرى في المساء .

(٤) يعالج التهاب الأعصاب والروماتيزم والتواء المفاصل وذلك بدهن المكان بمرهم عدة مرات وذلك بنقع رأس ثوم مفروم في ٢٠٠جم زيت زيتون مدة يومين .

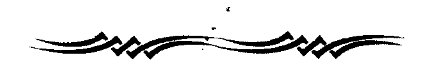
(٥) يعالج فقر الدم والكساح عند الأطفال .

(٦) لإزالة تجاعيد الوجه والرقبة ، يطلى الوجه بمزيج من نصف ملعقة زيت وصفار بيضة ونقط من عصير ليمون يُزال بعد ثلث ساعة .

(٧) لعلاج تساقط الشعر يدلك به فروة الرأس كل مساء مع تغطيها ثم تغسل في الصباح مدة عشرة أيام .

(٨) يحتوي على مواد تقاوم السرطان كما يجدد الخلايا ويقاوم الشيخوخة .

(٩) يفيد الزيت كدهان في علاج الخراريج والدمامل والقوباء وجفاف البشرة .





سعتر

هو من التوابل ذات الرائحة العطرية والفوائد العظيمة .

ومن فوائده العلاجية :

(١) مقوي عام ويقوي المعدة ويساعد على هضم الدهون ، لذا فهو يسمن .

(٢) منبه ومعرق مدر للبول والطمث ، يفتح السدد ويذهب اليرقان ، ومع ماء الكرفس ينفع من الحصى وعسر البول .

(٣) إذا شُرب بالخل عالج الطحال ، طارد للغازات، فيسكِّن المغض ويمنع الغثيان .

(٤) يسكِّن آلام الأسنان ، مضمضمة مع الكمون والخل .

(٥) مضاد للتشنج ويعالج النزلات المعوية والدوسنتاريا .

(٦) يستعمل المستحلب لعلاج الأمراض الجرثومية في المعدة والأمعاء والتهاب الرئة والقصبة الهوائية والسعال الديكي .

(٧) ومع العسل أو السكر لعلاج السعال الديكي وإخراج الديدان وذلك باستخدام زيت السعتر وهو يجهز بغمر كمية من العشبة الخضراء في كمية من زيت الزيتون

في زجاجة شفافة يسدادة ثم توضع في الشمس مدة أسبوعين ثم تصفى وتحفظ في مكان بارد جاف للاستعمال ، يؤخذ قطعة من السكر ينقط عليها (٤) نقط من الزيت ويؤخذ ثلاث مرات يوميًا لمدة ٤-٦ أسابيع .

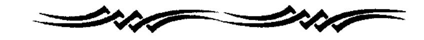
ولعمل المستحلب : يضاف ملعقة صغيرة إلى فنجان مغلي يشرب منه فنجانان يوميًا كما يستخدم في :

(١) علاج تساقط الشعر وذلك بغسل الشعر بالمستحلب أو مع الحناء .

(٢) يستعمل المستحلب في علاج تشققات حلمة المرضع ورمد العين .

(٣) تقطيره في الأذن مع اللبن يسكن أوجاعها .

(٤) يستعمل حمام السعتر لعلاج لين العظام عند الأطفال والتواء المفاصل وضعف البنية والأعصاب، وذلك بغلي ١ / ٢ ك من العشبة في ٥ لتر ماء لمدة ١ / ٤ ساعة، ثم يضاف إلى ماء الحمام .



الشعــير

جاء في الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ قال: « **التبلينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن** ».

كما قال ﷺ : « **والذي نفسي بيده ، إنها تغسل البطن كما تغسل إحداكن وجهها من الوسخ** » .

وقد ثبت علميا أن الشعير يهدئ الأعصاب ، لأنه يحتوي على « أملاح البوتاسيوم والحديد والفسفور والكاليسوم » كما يحتوي على بروتين ونشا ويحضر ماء الشعير بأخذ (٣٠ — ٥٠جم) في لتر ماء يغلى مدة نصف ساعة .

ومن فوائده العلاجية :

(١) ملين مقوي عام ويقوي الأعصاب .

(٢) منشط للكبد مخفض لضغط الدم ، ونسبة الجلوكوز في الدم ، لذا فهو يفيد مرضى السكر.

(٣) نافع من الإسهال والإمساك ويعالج التهاب الأمعاء والحلق .

(٤) يعالج بعض الأمراض الصدرية مثل السل والسعال وينفع من الضعف العام وبطء النمو عند الأطفال .

(٥) ينشط المعدة والأمعاء والكبد والتهاب المثانة والكلى

ويدر البول .

(٦) يعالج بعض الالتهابات الجلدية ويستعمل في غسل الجروح المتقيحة .

(٧) قاطع للعطش ومعرق ، لذا يستعمل في علاج الحمى .

والحبوب عمومًا مثل « عدس - حمص - فول - لوبيا - حلبة - قمح - ذره » .

لها فوائد علاجية مثل :

(١) تخفض مستوى الكوليسترول في الدم وتخفض ضغط الدم لأنها تساعد على إخراج الصوديوم من الجسم .

(٢) تعمل على ضبط مستوى الجلوكوز في الدم لبطء هضمها ، لاحتوائها على الألياف .

(٣) تنظم وظائف القولون وحركته فتمنع الإمساك والبواسير .

(٤) تحتوي على مواد تقاوم الإصابة بالسرطان .

(٥) وإذا أُعطى خليط من هذه الحبوب للأطفال في سن ستة أشهر حتى عامين يساعد على النمو .

لذا لابد من الحرص على استعمال الحبوب في الوجبات الغذائية يوميًا .

عرق سوس

ومن فوائده العلاجية :

(١) لمعالجة أمراض الصدر مثل السعال الجاف والربو والتهاب الرئة والحلق ، فهو يصفي الصوت ويطرد البلغم .

(٢) ينفع من أمراض الكبد والطحال ورماده يجلو بياض العين .

(٣) يعالج قرحة المعدة والأمعاء وعسر الهضم ويدر الطمث والفضلات .

(٤) يعالج قروح الكلى وحرقة البول ، ولكن يضر الكلى الضعيفة لاحتوائه على أكسالات « الكالسيوم » .

(٥) مرطب فيسكن العطش في الحر ، كما ينفع في الحمى .

(٦) مقوّي عام ومنق للدم ، ويعالج فقر الدم ، وقد أُستعمل أحد مركباته لعلاج مرض « أديسون » وهو من أمراض فقر الدم .

(٧) إذا أضيف له السنامكي يعطي نتيجة أفضل كمسهل وذلك بخلط ٤٠ جم عرق سوس ، ٤٠ جم زهر كبريت

، ٤٠ جم شمر ، ٦٠جم سنامكي ، ٢٠٠جم سكر نبات تسحق جميعاً ، ثم يؤخذ منها ملعقة كل مساء للتليين وملعقتين لإسهال الأمعاء ولعلاج البواسير.



عنب

قال تعالى : ﴿ **ومن ثمرات النّخيل والأعنَاب تتّخذُون منهُ سكرا ورزْقا حسنا** ﴾ [النحل :٦٧] .

فهو أحد ملوك الفاكهة الثلاثة « التين ـ الرطب ـ العنب »

ويحتوي على أملاح « بوتاسيوم ـ كالسيوم ـ فسفور » وڤيتامين (أ ـ ب ـ ، ح) .

ومن فوائده العلاجية :

(١) مرطب يساعد على الهضم ويعالج التهاب الأمعاء ويدر الفضلات ، كما أنه ملين يعالج البواسير ويوصف في حالات الدوسنتاريا والإسهال .

(٢) يعالج أمراض الصدر كالسعال والسل .

(٣) ينشط وظائف الكبد والطحال ويزيد إدرار الصفراء ، فهو يساعد على هضم المواد الدهنية فيسمن الجسم النحيف ، كما يعالج اليرقان .

(٤) يعالج الكلى ويصلح هزالها ويفتت الحصى ويدر البول وينقي الدم من السموم ، كما يقلل نسبة حمض البوليك في الدم فينفع مرضى النقرس .

(٥) يقوّي مناعة الجسم ضد الأمراض وخاصة السرطان فقد وجد أن البلاد التي يكثر فيها العنب يقل فيها مرض السرطان،وقد أُستعمل لعلاجه في أمريكا .

(٦) يجدد الخلايا وينشط العضلات ويعالج فقر الدم والإرهاق ويقوي العظام .

(٧) ينفع من بعض الأمراض الجلدية وعمل قناع من عصيره للوجه يساعد على نضارة البشرة .

(٨) يقوّي الأعصاب ويعالج الأرق .

والزبيب له نفس الفوائد .

وشرب كوب من عصير العنب على الريق صباحًا يوميًا أثناء موسم العنب يقي من كثير من الأمراض ويعالج ما سبق ذكره ، أو منقوع الزبيب .



فجل

يحتوي الفجل على ڤيتامين (أ - ج) وأملاح « الكالسيوم والحديد واليود والكبريت والمنجنيز » ، لذا فهو يفيد الجلد وحالات فقر الدم ، وكذلك من فوائده العلاجية :

(١) منشط للمعدة ويساعد على الهضم،طارد للريح وملين ويعالج الاستسقاء .

(٢) مطهر عام ومضاد للرشح ينفع من الأمراض الصدرية مثل السعال والسعال الديكي المزمن .

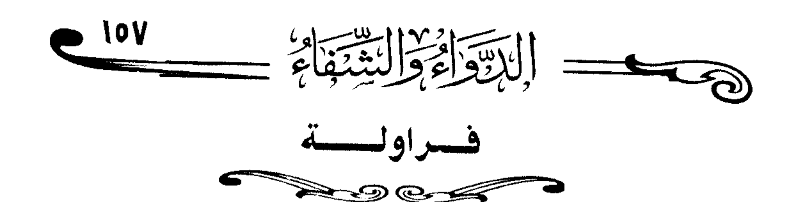
(٣) عصيره على الريق يفيد ضد الأحماض الصفراوية ونوبات الكبد ويعالج برد الكبد .

(٤) يقوّي العظام لاحتوائه على الكالسيوم ويعالج التهاب المفاصل وعرق النسا والنقرس ويزيد من لبن المرضعات ويعالج فقر الدم .

(٥) طلاؤه يزيل البهاق وينفع من داء الثعلبة وينبت الشعر.

(٦) عصارته مع الكسنجبين « شراب من الخل والعسل » تفتت الحصى ويدر البول .

(٧) يخفض نسبة الجلوكوز في الدم ، لذا فهو يفيد مرضى السكر ، وهو ثقيل على المعدة الضعيفة ومرضى الكبد لاحتوائه على زيت طيار حريف .



فـــراولـــــة

هي من الفواكة ذات القيمة الغذائية والدوائية العالية غنية بأملاح الكالسيوم والحديد وڤيتامينات (ب ، ج ، هـ ، ك » .

ومن فوائدها العلاجية :

(١) منشطة للمعدة والأمعاء فتساعد على الهضم والإخراج لذا فهي ملينة .

(٢) مفيدة في علاج الكبد لأنها تنظم إفرازات المرارة وتنشيط الكبد .

(٣) تعالج أمراض الكلى والمثانة فتدر البول .

(٤) مفيدة جداً للأطفال والشيوخ والنقهاء والمصابين بعسر الهضم ، حيث أنها سهلة الهضم ومغذية ومقوية وتساعد على بناء الأنسجة .

(٥) منظفة للدم من السموم ، وتفيد في علاج التهاب المفاصل والنقرس .

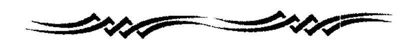
(٦) مغلي الأوراق والجذور ويستخدم في علاج الإسهال ونقص إفراز المرارة وأمراض الكبد والمثانة والكلى .

(٧) تهدي الأعصاب وتكافح الأرق .

(٨) لإزالة التجاعيد ونضارة البشرة وذلك بعمل قناع من

العصير على الوجه مساء ، ويترك حتى الصباح أو قناع مكون من عصير فراولة مع بياض بيضة وخمس نقاط ماء ورد و ١٠ نقاط صبغة جاوه يترك على الوجه ١ / ٤ ساعة ثم يغسل بماء فاتر وبيكربونات صوديوم .

(٩) يساعد عصير الفراولة على بياض الأسنان وإزالة والرسوبات .



فاصوليـــا



وهي إما خضراء أو يابسة فالخضراء تحتوي على ڤيتامين (أ ،ب ،ج) وأملاح « الكالسيوم ـ والفسفور » .

أما اليابسة تحتوي على بروتين وڤيتامين (ب) وأملاح « كالسيوم ـ بوتاسيوم ـ حديد » .

ومن فوائدها العلاجية :

(١) تحتوي الفاصوليا الخضراء على مادة (إينوزيت) وهي مقوية للقلب فتفيد مرضى القلب والضغط والسكر كما أنها تخفض نسبة الجلوكوز في الدم لأنها تنشط البنكرياس والكبد .

(٢) تجدد كرات الدم البيضاء فتزيد مناعة الجسم .

(٣) لعلاج الرمال البولية والزلال وهي مهدئة للأعصاب مدره للبول ، أما الفاصوليا اليابسة تحتوي على خمائر مفيدة مغذية جداً ، توصف للرياضيين وذوي الأعمال الشاقة والمراهقين وتُمنع عن المصابين بعسر الهضم وأمراض الكبد والأطفال لصعوبة هضمها.

(٤) تستخدم الفاصوليا الخضراء كمَّادات للحروق والتهاب .



قرفة

وهي ثلاث أنواع قرفة حقيقية تسمى « فانيل » وأخرى خشبية وتسمى « السليخة » وثالثة قرفة قرنفلية وتسمى « الدارصيني » وكلها تأتي من الصين والهند ، وكلها تحتوي على زيوت طيارة ذات رائحة عطرة قوية الفاعلية تختلف نسبة هذه الزيوت فيها بالإضافة إلى التانين .

ومن فوائدها العلاجية :

(١) تقوى وتنشط المعدة والأمعاء فتساعد على الهضم وفتح الشهية وطرد الغازات ولأنها تحتوي على التانين فهي قابضة تعالج الإسهال وتستخدم مخففة حتى لا يسبب التانين اضطراب الهضم .

(٢) تنشط الدورة الدموية مقوية للقلب مما يساعد على الدفء في الشتاء وتفرح القلب .

(٣) تعالج نزلات البرد والربو والسعال لأنها طاردة للبلغم كما تنقي الصوت مع العسل.

(٤)تنشط الكبد وتعالج آلام الكلى وتدر البول كما تجلو البصر وتحسن الذهن.

(٥) تحتوي القرفة على مادة تسمى « تشالكون » تزيد من

استجابة خلايا الجسم لهرمون الإنسولين مما يزيد قوة التمثيل الغذائي للجلوكوز داخل الجسم (٢٠ مرة) فتحقق فائدة كبيرة لمرضى السكر .

(٦) تفيد في علاج أمراض الرحم مع صفار البيض وهي مدرة للطمث قابضة للرحم ، لذا يجب أن تتجنبها الحامل .

(٧) تقلع البثور والكلف من الوجه .

(٨) تستخدم كمعرقة في حالات الحمى .

والقرنفل له نفس الفوائد إلا أنه يزيد عنها بأنه يستخدم في تسكين آلام الأسنان وكمطهر للجروح ويشفي من الصرع ويقوي مناعة الجسم ضد الأمراض ونحذر من كثرة شرب القرفة والقرنفل لوجود التانين .



قمـــح

يحتوي القمح على بروتين ونشا وكثير من الأملاح المعدنية « بوتاسيوم - صوديوم - ماغنسيوم - فسفور - حديد - كالسيوم - سيليكون كبريت » وكذلك سكر وسليلوز وڤيتامين (أ - ب) لذا فهي تُوصف بالبيضة النباتية ، ونخالة القمح هي التي تحتوي على الجزء الأكبر من هذه الأملاح والڤيتامينات .

ومن فوائده العلاجية :

(١) يقوّي ويبني العظام والأسنان لاحتوائه على الكالسيوم .

(٢) يقوّي الشعر ويزيد لمعانه لاحتوائه على السيليكون وغسل الوجه بماء النخالة ، ينقي الوجه من الكلف .

(٣) ينظم عمل الغدة الدرقية ويهدئ الأعصاب ويقويها .

(٤)الماغنسيوم يساعد على بناء الأنسجة وينشط الهضم ويعطي الجسم نشاطًا .

(٥) يستخدم مغلي النخالة كمهدئ للسعال والحميات وذلك بغلي قبضة في لتر ماء .

(٦) مغلي النخالة مع العسل يعالج تقرحات المعدة والأمعاء فيعالج الإمساك وبدون العسل يعالج الإسهال المزمن

وعسر الهضم .

(٧) استعمال كمَّادات من النخالة والخل تفيد في حالات التواء المفاصل ، وعمل لبخة من الدقيق لعلاج الأورام والخراريخ ، توضع على المكان طوال الليل .

(٨) يقوي أجهزة التناسل وينقي الدم ويزيد مناعة الجسم ضد الأمراض وللحصول على كل هذه الفوائد يضاف جرام من النخالة إلى طعام كل شخص في كل وجبة أو يضاف إلى السلطة .



كبابة صيني

هي من التوابل المفيدة ذات رائحة قوية تحتوي على زيوت طيارة .

ومن فوائدها العلاجية :

(١) تنشط المعدة وتقويها وتساعد على الهضم وفتح الشهية مدرة للعاب حابسة للبطن ، تعالج قرحة اللثة والتهاب الحلق .

(٢) تنشط الكبد والطحال والكلى وتفتح السدد وتدر البول .

(٣) تعالج الصداع والسيلان وإذا طُليت مع الدهن حللت الأورام يؤخذ من مسحوقها (٢ جم) ثلاث مرات يوميا ، وإذا زادت عن ذلك يؤدي إلى اضطراب الهضم .

كرفس

يحتوي الكرفس على ڤيتامين (أ ، ب ، ج) ومعادن الحديد واليود والنحاس والمنجنيز والماغنسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور .

ومن فوائده العلاجية :

(١) يقوّي الجسم وينشطه ويجدد خلاياه .

(٢) مضاد للعفونة وعسر الهضم وطارد للغازات .

(٣) ينفع من أمراض الصدر وضيق التنفس وبحة الصوت كما يستخدم كغرغرة لعلاج تقرحات الفم والتهاب اللوزتين .

(٤) مهدئ للأعصاب ويعالج الأرق والكآبة والانقباض .

(٥) يغلي ٣٠ جم من الأوراق في لتر ماء لعلاج نوبات الإغماء .

(٦) يفيد المصابين بالسمنة والسكر والكلى والروماتيزم لأنه يساعد على إنقاص الوزن ، كما يدر البول وينقي الدم من السموم .

(٧) مُعرق خافض للحرارة فينفع من الحمى ويعالج أمراض العين .

(٨) بذور الكرفس تساعد في علاج مرضى السكر وتساعد على نزول الطمث إذا انقطع ، وهبوط القلب وارتفاع ضغط الدم ، وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من البذور إلى فنجان ماء يغلي لمدة ٢٠ دقيقة ، يؤخذ منه فنجانين يوميا ولا يعطي للأطفال وأما الشيوخ فيؤخذ مخففا .

(١٠) يشرب من عصير الكرفس نصف كوب يوميا مدة (١٥ يوما) لمعالجة الروماتيزم والزكام المزمن وضيق التنفس والسعال والنقرس والتهاب المفاصل .

(١١) يستعمل مغلي العروق من الظاهر لعلاج الجروح والدمامل والتهاب المفاصل وتشققات الجلد .



كرنب

الكرنب له قيمة غذائية وعلاجية كبيرة ، فهو غني بفيتامينات (أ ، ب ، ج) وكذلك غني بالفسفور والكالسيوم والحديد والزرنيخ والنحاس واليود والصوديوم ويؤكل طازجًا ومطهيًا .

ومن فوائده العلاجية :

(١) ييسر عملية التمثل الغذائي للمواد السكرية فيخفض السكر في الدم ، كما يزيد من نسبة الهيموجلوبين في الدم فيعالج الأنيميا الناجمة عن اضطراب الجهاز الدوري والقلب ، كما يقوي الجهاز المناعي فيقي الجسم من الأمراض المعدية .

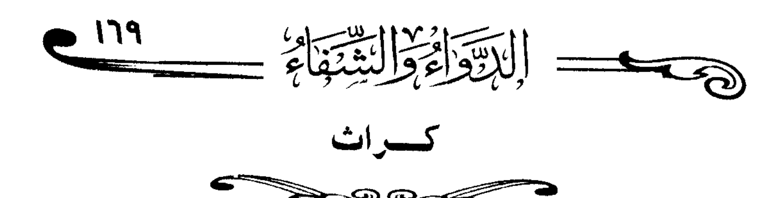
(٢) يجدد خلايا الجسم فيقاوم الإجهاد والتعب والضعف العام والشيخوخة المبكرة ويساعد على سرعة التئام الجروح وانقاص الوزن .

(٣) يعالج أمراض الجهاز التنفسي ويصفى الصوت كما يعالج أمراض الجهاز الهضمي ، وخاصة االتقرحات والطفيليات المعوية ويذره مع ماء الترمس يقتل الديدان .

(٤) يعالج أمراض الجهاز التناسلي والبولي مثل الحصوات عدا الأكسالات لأنه مدر للبول والطمث ويقوي البصر لاحتوائه على نسبة عالية من ڤيتامين (أ) .

(٥) إذا طُبخ مع دقيق الحلبة وضُمد به نفع من آلام المفاصل والنقرس ، كما يعالج الرعشة ، وكل هذه الفوائد تنفع مرضى السكر والكلى والسمنة .





كـــراث

الكراث غني بڤيتامين (أ ، ب ، ج) كما يحتوي على بروتين ومعادن « كالسيوم - فسفور - بوتاسيوم - منجنيز - كبريت » .

ومن فوائده العلاجية :

(١) منشط للجسم ويجدد خلاياه فيكافح الشيخوخة المبكرة وينفع من تصلب الشرايين .

(٢) يقوي الأعصاب فيقيد مرضى الصرع ويكافح الأرق .

(٣) يفيد مرضى السعال والربو والسل ويعالج التهاب المفاصل ويقيد البدناء .

(٤) ملين فيعالج الإمساك فينفع مرضى البواسير .

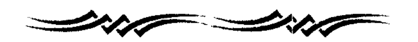
(٥) مدر للبول ويعالج أمراض المسالك البولية والتهاب المثانة وذلك بوضع كمادة من الكرات المسلوق مع زيت الزيتون أسفل البطن .

(٦) يدر حليب المرضع ويقضي على أمراض اختناق الرحم فيشفى من العُقم .

(٧) يعالج القولنج ويقطع نزيف الأنف ولعلاج لدغ الحشرات يفرك المكان برأس كراث .

(٨) يستعمل العصير مع الحليب لإزالة البقع والطفح الجلدي من الوجه .

(٩) مغلي الأوراق ينفع كمطهر ومعقما للجروح ويسرع في شفائها ، كما يستعمل مع الدقيق والسكر كلبخة للخراجات والدمامل لانضاجها .





كمثرى

الكمثرى غنية بالسكر والأملاح المعدنية إلا أن سكرها لا يضر مرضى السكر لأنه سهل التمثيل .

ومن فوائدها العلاجية :

(١) تنظف المعدة والأمعاء لأنها ملينة فتعقل البطن .

(٢) تجدد الخلايا وتنشط الجسم وتقويه ، مرطبة ومهدئة .

(٣) تعالج ضغط الدم وتصلب الشرايين فتفيد مرضىٰ القلب .

(٤) تفيد مرضى الكبد والكلى والتهاب المثانة وتدر البول وتسكن الصفراء وتدرها وذلك « بتقشير كجم من الكمثرىٰ وبشره ثم أكله على دفعات » على ألا يتناول المريض أي سائل آخر وتكرر العملية ثلاث مرات أسبوعًا ، وكذلك أزهار الكمثرى مدره للبول والمغلي يفيد التهاب المثانة .





لسان الحمل



هو نبات عشبي كبير الأوراق وأنواعه « بستاني - متوسط - وكبير » وتأثيره واحد .

ومن فوائده العلاجية :

(١) يحتوي على مادة مضادة للإسهال وتساعد على تجلط الدم لذا فهو يستعمل في علاج جميع الجروح وذلك بوضع الأوراق المهروسة فوق الجرح .

(٢) ينفع في تسكين آلام الأسنان والتهاب الأذن وذلك بتقطير يضع نقاط من العصير في الأذن .

(٣) يستعمل المستحلب في :

[أ] علاج الأمراض الصدرية كالسل والسعال الديكي والربو .

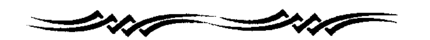
[ب] لعلاج اضطرابات المعدة والكبد والإسهال وطرد الديدان المعوية .

[جـ] معالجة التهابات المثانة والتبول اللاإداري .

(٤) يستعمل العصير للوقاية من تجلط الدم بعد العمليات الجراحية وأمراض القلب ولعمل المستحلب يضاف ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان ماء

مغلي يؤخذ منه فنجانين يومياً محلى بالعسل .

أما لسان الحمل الكبير فبالإضافة إلى ما سبق من فوائد فإن « أوراقه تستعمل للإقلاع التدخين وذلك بشرب ملعقة صغيرة من المستحلب كل ساعتين » .





ليمــون

عرف قديما بأنه مضاد للسموم وهو غني بڤيتامين (ج) الواقي من كثير من الأمراض وأهمها الأسقربوط وكذلك ڤيتامين (ب) المركب اللازمة لتنظيم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائي والنمو ويقي من التهاب الأعصاب والبلاجرا ويحتوي كذلك على السترين الذي يعمل على تقوية جدر الأوعية الدموية بالإضافة إلى أملاح « الكالسيوم - والبوتاسيوم - والحديد » التي تعادل الأحماض الزائدة في الجسم .

ومن فوائده العلاجية :

(١) يقوي المعدة ويمنع العطش والقيء والغثيان وفساد الأطعمة ، ويقاوم السموم ، فاتح للشهية طارد للغازات .

(٢) بذر الليمون مضاد أيضًا للسموم طارد للديدان وقشره طارد للديدان والغازات وذلك بهرس ليمونة ثم تُنقع في الماء ساعتين ويضاف إليها العسل وتشرب قبل النوم .

(٣) يقوّي اللثة ويقتل الجراثيم وذلك بالتدليك بعصيره يوميًا .

(٤) يعالج التهاب الحلق والحنجرة كغرغرة بعد تخفيفة بالماء الفاتر ويعالج السعال .

(٥) يقوّي الجهاز المناعي ويقاوم البرد وينشط العضلات ويُذهب التعب والإجهاد .

(٦) ينشط الكبد ويحمي خلاياه من الأوبئة التي تصيبه كما ينشط الكلى ويدر البول .

(٧) يذيب الأملاح المترسبة في المفاصل لذا يفيد في علاج النقرس والروماتيزم .

(٨) يعالج الصداع وضربة الشمس وذلك بعمل كمادات من العصير على الجبهة .

(٩) يقتل الجراثيم التي تفتك بالغدة الدرقية وإذا أضيف قليل منه إلى الماء يقي من مرض الكوليرا .

(١٠) يهدي الأعصاب وينقي الدم من السموم ويفرح القلب .

ويؤخذ العصير مخففًا بالماء لأن العصير المركز يسبب تقرحًا في المعدة ويضر بمينا الأسنان وأخذه مع الماء الفاتر صباحًا على الريق يفيد في طرد السموم والغازات وتجديد خلايا الكبد والجسم وتقوية المناعة ، ولعلاج السعال وطرد الغازات وللوقاية من البرد يؤخذ عصير الليمون مع العسل ، وقليل من الكمون والملح ، ولوقف نزيف الأنف يسد الأنف بقطنة مبللة بعصير الليمون « مجرب » .

وظاهريًا يستخدم عصيره :

(١) لعلاج البهق والنمش والكلف والحكة ، كما يفيد البشرة الدهنية فيغذيها ويشد الأنسجة وذلك بعمل قناع من عصير ليمون مضافًا إليها بياض بيضة يدهن به الوجه ويترك ١ / ٤ ساعة ثم يُغسل بما فاتر .

(٢) يفيد فروة الرأس فتدلك بعصير الليمون ثم يُغسل بماء فاتر .

(٣) تُغسل الجروح المتقيحة بعصيره فيساعد على شفاؤها لأنه قابض للأوعية الدموية .

والاستفاده من بذر وقشرة الليمون كغذاء وعلاج :

يُعصر حوالي كجم من الليمون ويضاف إلى العصير ملعقة كبيرة ملح ويحفظ في الثلاجة لاستخدامه في الطهي أما القشر والبذور فتفرم مع الشطة ثم يضاف إلى المفروم كل من « كمون - كزبرة - سعتر - فلفل أسود - حبة بركة - شبت - عُصفر » وثلاثة ملاعق كبيرة ملح ثم يضغط في وعاء بلاستيك حتى لا يدخل إليه الهواء ويغطي ويحفظ في الثلاجة مدة شهر ، ثم يستخدم كمشهي مع السلطة وللإستفادة منه لعالج كل ما سبق ذكره .

لــــوز

اللوز مفيد كغذاء ودواء ، ومن فوائده العلاجية :

(١) يقوّي المعدة والأمعاء ويطهرها ويطرد الغازات فيساعد على الهضم والإخراج فيفيد في حالة الإمساك .

(٢) يقوي المخ والنخاع الشوكي والجهاز العصبي فيعالج الأرق والتشنج .

(٣) يفيد مرضى السكر والقلب لأنه يقوّي الأعصاب ويجدد الخلايا ويقوي النظر .

(٤) يفتح مجارى البول فيدره كما يساعد على إخراج الحصى .

(٥) يفيد مرضى الجهاز التنفسي مثل السعال والسل .

ومن فوائد زيت اللوز :

(١) لإنزال الرمال البولية يعطى ثلاث ملاعق كبيرة بين الوجبات .

(٢) لمعالجة الحروق والأمراض الجلدية تدهن الأماكن المصابة بزيت اللوز .

(٣) لعلاج آلام الأذن تنقط بضع قطرات من الزيت في الأذن .

(٤) لتخفيف آلام الشرج والبواسير تدهن بمزيج من زيت اللوز والبيض .

مردقــوش أو بردقــوش

ومن فوائده العلاجية :

(١) باستنشاق بخاره وشرب المستحلب، يعالج الزكام ويطرد البلغم ويزيل الصداع ، وخاصة الذي في مؤخرة الرأس الذي يسببه ارتفاع الضغط الدم .

(٢) يحضر المستحلب بإضافة ٢ جم من مسحوق الأزهار والأغصان إلى كوب ماء مغلي يشرب فنجانين في اليوم على جرعات متعددة .

(٣) يستعمل المستحلب كغرغرة لعلاج قروح الفم واللسان .

(٤) يقوي المعدة والأمعاء ويزيد إفرازاتهما فيفتح الشهية ويساعد على طرد الغازات لأنه يحتوي على مادة الثيمول المضادة للعفونة .

(٥) ينشط الكبد والطحال ويساعد الجسم على التخلص من السموم وينقي الدم.

(٦) ينشط الكلى ويدر البول ويخفض نسبة الجلوكوز في الدم فينفع مرضى السكر.

(٧) مهدئ للأعصاب طارد للأرق وإذا ضُمد مع الخل نفع من لسعة العقرب .

(٨) ينشط الرحم ويدر الطمث ويزيل آلام أسفل البطن عند الحائض كما يساعد على الحمل لأنه يعيد الإتزان الهرموني عند الرجال والنساء .

(٩) دهنه نافع من آلام الظهر والركبتين ولعلاج الزكام ويحضر المرهم بمزج ٥٠ جم من عصير العشب أو المستحلب مع فازلين يدهن به المكان أو الأنف .

(١٠) لعلاج السمنة كوب مستحلب مردقوش قبل كل وجبه يقلل الوزن ٣-٤ ك شهرياً .

(١١) يستخدم في علاج تسمم الحمل في أمريكا .

(١٢) يخفض ضغط الدم لأنه ينظم عمل الغدة الجاركلوية وإفرازتها مثل الكورتيزون .



نعنـــاع

يحتوي النعناع على زيت طيار « منثول » ومواد مسكنة للتشنجات ومدره للصفراء ومضادة للالتهابات ويستخدم كمستحلب ، ويجب أن يجفف في الظل .

ومن فوائده العلاجية :

(١) ينشط الجسم والجهاز الهضمي ويقوّي المعدة ويعالج المغص المعوي والزغطة « الفواق » ويمنع فساد الطعام في المعدة .

(٢) ينشط الكبد والبنكرياس ويسكن آلام حصاة المرارة ويدر البول .

(٣) يسهل التنفس ويفيد في علاج السعال والربو .

(٤) يستعمل كمضمضة لعلاج اللثة والأسنان ، لذا فهو يستخدم في معجون الأسنان .

(٥) يهدئ الأعصاب ويقوي القلب مع العود والمصطكى .

(٦) يطرد الديدان بالعسل والخل ومادة المنثول طاردة للحشرات الحاملة للجراثيم .

(٧) يعالج آلام الحيض ومع الزعرور يقوي الأعضاء التناسلي .

وظاهريًا :

(١) يستخدم زيت النعناع في تدليك الأماكن المصابة بالروماتيزم .

(٢) لعلاج التهاب الثدي ، وذلك بعمل لبخة توضع فوق المكان وهي ساخنة تتكون من ورق نعناع مع الخل ولباب الخبز .

ويجهز المستحلب بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل كوب ماء مغلي ، هذا ويمنع شرب النعناع في الحميات وعند الاستعداد للقيء .



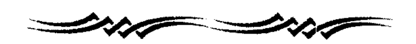


المشمش

وهو من الفواكة ذات القيمة الغذائية والعلاجية العظيمة ، فهو غني بڤيتامين (أ) ، وأملاح الحديد والكالسيوم والفسفور .

ومن فوائده العلاجية :

(١) يزيد من قوة مناعة الجسم لاحتوائه على ڤيتامين (أ) .
(٢) مغذ ومنشط فاتح للشهية ملين سريع الهضم .
(٣) يقوي الأعصاب ويكافح الأرق ومجدد للخلايا كما يساعد على نمو الأطفال .
(٤) ينفع من أمراض الدم ويعالج الأنيميا .
(٥) يقوي الناقهون والرياضيون وأصحاب الأعمال الشاقة والحوامل والمرضعات .
(٦) يفيد البشرة بوضع قناع من عصيره على الوجه لمدة ١ / ٤ ساعة ، إلا أن الإكثار منه يؤدي إلى عسر الهضم لاحتوائه على الألياف .



مـــوز

غني بڤيتامين (أ ، ب ، ج) ونسبة قليلة من ڤيتامين (هـ) ويحتوي على أملاح « الحديد ، والمنجنيز ، والصوديوم ، والفسفور ، والزنك ، والكالسيوم ، والفلور » .

ومن فوائده العلاجية :

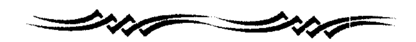
(١) يقوّي الأسنان ويحميها من التسوس لاحتوائه على الكالسيوم والفلور .

(٢) يقوّي العضلات ويساعد على النمو ويعالج فقر الدم والضعف العام ويعطي للحاملات والمرضعات مع اللبن والأطفال والمسنين ، ويفيد الكلى ويدر البول .

(٣) به هرمونات تنظم نشاط الجهاز العصبي والتوازن النفسي فيساعد على الإحساس بالبهجة والسرور لذا فهو يعطى للأطفال العصبيين خاصة مع الحليب كما يمنع الأرق .

(٤) ڤيتامين (هـ) يفيد أعضاء الإخصاب ودقيق الموز يفيد المصابين بالتبول الزلالي يمنع الموز عن مرضى السمنة والسكر لاحتوائه على سعرات عالية وعن مرضى الكبد ، لأنه يزيد في إفراز الصفراء ويولد السدد .

هذه أمثلة فقط لبعض النباتات والأغذية ذات الفوائد العلاجية والغذائية العظيمة ، يوجد غيرها الكثير الذي لا حصر له عرفها الإنسان منذ قديم الأزل موزعة على جميع أنحاء العالم ، خلقها الله - عز وجل - كعلاج وغذاء لكل وطن حسب أمراضه المتوطنة فيه ، فتبارك الله أحسن الخالقين ، وله الحمد والشكر عدد نعمه التي لا تُعد ولا تُحصىٰ .



الباب العاشر
الأمـــراض الشائعـــة
التي تصيب الإنسان وعلاجها

أولاً : أمراض البرد :

الإصابة بالبرد عادة يكون بسبب تغيير الجو ، كالخروج من مكان دافئ إلى مكان بارد دفعة واحدة ، أو أثناء الخريف والربيع وفي الشتاء ، أو بعد أكل طعام ثقيل الهضم أو كمية كبيرة من الطعام ، أو التعرض للعدوى، وبالنسبة للأسنان يكون سبب شرب سائل بارد بعد ساخن أو يكون الوجه ساخن فيقابل هواء بارد، فكل هذه الأسباب تضعف مقاومة الجسم فيصاب بأمراض البرد مثل :

الصداع ، الزكام ، السعال ، آلام الأسنان ، إلتهاب المفاصل ، آلام البطن أو الإسهال ، آلام الجنب والظهر ، برد الكلى والمثانة الذي يؤدي إلى كثرة التبول ، الإحساس بالإجهاد والتعب .

والبرد يصيب المكان الذي تعرض للبرد أو المكان الضعيف الذي تعود الإنسان أن يصاب فيه ولم يسرع في علاجه كما يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات .

وأما العلاج فيكون من الخارج ومن الداخل ، أما الخارجي فيكون بدهان العضو المصاب بزيت الكافور الحقيقي وليس المغشوش أو أبو فاس الأصلي إن وجد عدة مرات مع تدفئة الجسم حتى يعرق فيشفى بإذن الله تعالى .

أما الداخلي فيكون بشرب سوائل تساعد على الهضم وطرد الرياح ، مثال العائلة الخيمية قرفة وزنجبيل مع ملعقة عسل مضافا إليها « ذرة ملح ، وذرة كمون ، سعتر » ثلاث مرات حتى يتم الشفاء بإذن الله تعالى « مجرب » .

ثانيًا : أمراض الجهاز الهضمي :

(١) التهابات الفم واللثة :

وهي تظهر على شكل بقع بيضاء في الغشاء المخاطي وغالبًا يكون عارض من أعراض البرد أو نتيجة شرب مشروب بارد بعد الساخن مباشرة أو الخروج من مكان دافيء إلى مكان بارد دفعة واحدة ، وهذا أيضًا يؤدي إلى آلام الأسنان أو ظهور فقاقيع حول الفم ، وأما « البيوريا » فهي التهاب مزمن في اللثة ينتج عنه جيوب صديدية حول جذور الأسنان تجعلها متحركة وتسبب ألم عند المضغ عليها ، والعلاج يكون بالمضمضة بما يأتي :

(١) ماء ساخن لدرجة يتحملها الجسم، ويترك في الفم (٢-٣ دقيقة) عدة مرات، ويكرر كل ساعتين « مجرب » .

(٢) مستحلب زهر البابونج « مجرب » .
(٣) مستحلب سعتر ، كمون « مجرب » .
(٤) مغلي قشر رمان .
(٥) مغلي خبيزة وأيضا كغرغرة .
(٦) مغلي الزعفران لعلاج نزيف اللثة .
(٧) مغلي كبابة صيني .
(٨) مستحلب مردقوس لعلاج « البيوريا » مجرب .
(٩) عصير الثوم يدلك به اللثة لعلاج « البيوريا » وكذلك عصير الليمون ومغلي القرنفل أو مضغ القرنفل يقوي اللثة ويمنع النزيف ويعالج آلام الأسنان « مجرب » .
(١٠) أما الفقاقيع التي تظهر حول الفم علاجها أن تمس بالكحول حتى تجف « مجرب » .
(١١) مغلي الكرفس .
(١٢) مغلي الرواند .

[٢] التهاب اللوزتين والحلق :

وذلك بالغرغرة بما يأتي :
(١) ملعقة صغيرة خل تفاح على كوب دافيء كل ساعة .
(٢) مستحلب كمون وسعتر + ملعقة صغيرة خل .
(٣) مغلي الكرفس .

(٤) مغلي الحلبة وذلك بغلي ٢ ملعقة في كوب ماء لمدة دقيقة ويستعمل كشراب أيضاً « مجرب » .

(٥) مغلي الخبيزة وكشراب أيضاً .

(٦) مغلي البابونج .

(٧) يضع نقط عصير ليمون على كوب دافئ .

ملاحظة :

في حالة المضمضة والغرغرة لابد أن يكون السائل ساخن لدرجة يتحملها الجسم مع ترك المحلول في الفم مدة ٢ـ٣ دقيقة على الأقل حتى يأتي العلاج بنتيجة وتكون كل ساعتين على الأقل.

[٣] بحة الصوت :

(١) مغلي قرفة ، جنزبيل ، عرق سوس ، كرفس ، خبيزة ، شمر يانسون .

(٢) أكل القرنبيط بالعسل .

(٣) السمسم يصلح الصوت ويزيل الخشونة .

(٤) التمر لخشونة الحلق والصوت .

(٥) مربى الجزر « انظر علاج عسر الهضم » .

[٤] آلام الأسنان :

آلام الأسنان ترجع إما إلى إلتهاب اللثة وهذا يصاحبه ورم

واحمرار في اللثة « البيوريا » أو ألم في الأسنان أو الضرس نتيجة السوس ، وإذا وصل إلى العصب كان الألم مبرح وعلاجه المسكنات مع زيت القرنفل أو القرنفل لأن زيت القرنفل يغطي العصب ، أو يكون الألم تحت الضرس ولا يستطيع المضغ عليه نتيجة لوجود خُرّاج تحته ، وعلاجه المضمضة بمغلي كمون وسعتر ساخن ، ويترك على المكان من (١-٣) دقائق عدة مرات حتى يفتح الخراج أو يُشفى « مجرب » وإذا كان في الصدع ورم مستعمل كمادات من الماء الساخن عدة مرات أو وضع لبخة، والمضمضمة تكون أيضًا بما يأتي :

(١) مستحلب النعناع .

(٢) إذخر يقوي الأسنان ويسكن آلامها .

(٣) مغلي خشب الصنوبر .

(٤) مغلي حبة البركة مع الخل .

(٥) مغلي الثوم .

(٦) نقيع الحمص لوجع الضرس .

(٧)مضغ لبان الدكر يسكن آلام الأسنان ويقوي اللثة، ومضغ الحبهان يعالج اللثة ويمنع رائحة الفم الكهريهة .

ولحماية الأسنان من التسوس :

(١) التقليل من النشويات والسكريات واستبدالها بالفاكهة

والخضروات الطازجة .

(٢)العناية بغسل الأسنان بعد الأكل واستخدام السواك والمضمضة بماء ساخن، يمنع «الحفر» والسوس .

(٣) يستخدم زيت اليانسون وزيت القرنفل كدهان للحفاظ على الأسنان ومنع تآكلها .

(٤) أكل التفاح قبل النوم يحفظ الأسنان حتى الشيخوخة .

(٥) عدم الإكثار من الشاي لأنه يسبب اصفرارها .

(٦) مسحوق ملح مضافا إليه الفحم ويدلك به الأسنان لتبيضها وتقوية اللثة .

(٧) عسل النحل يساعد على تقوية الأسنان ونموها عند الأطفال .

(٨) يستخدم مغلي بذور الحلبة لتنظيف الأسنان .

(٩) مصطكي تقوي اللثة وتحفظ بياضها وتزيل الرواسب والجيوب بمضغها مع اللبان الدكر .

(١٠) الفراولة لبياض الأسنان وإزالة الرواسب .

(١١) القهوة تمنع تسوس الأسنان .

[٥] عسر الهضم :

وهو بقاء الطعام في المعدة مدة طويلة وقد يصاحبه ألم ، ومن أسبابه :

(١) إجهاد المعدة بملئها بالطعام الذي لا تقدر على هضمه .

(٢) عدم انتظام مواعيد الطعام أو الأكل بين الوجبات .
(٣) قد يكون الإمساك سببًا في ذلك وعلاجه الإكثار من الخضروات وأخذ الملينات من الأعشاب .
(٤) الإفراط في شرب الشاي والقهوة لاحتوائهما على التانين الذي يسبب اضطراب الهضم وكذلك الإفراط في استخدام الدهون .
(٥) القلق والتوتر النفسي .
(٦) قد يكون عسر الهضم عرضًا لمرض آخر مثل قرحة المعدة أو أمراض الكبد والمرارة أو السكر والقلب ، وعلاج هذه الأمراض بالأعشاب يساعد على علاج عسر الهضم .
(٧) إذا كان عسر الهضم وقتي وليس دائم يكون غالبًا نتيجة فساد الطعام في المعدة .

ولعلاج عسر الهضم :

من أحسن العلاجات هو الصيام لفترات متقطعة ، كما علمنا ﷺ في صيام التطوع وهو صيام الخميس والاثنين وصيام ثلاثة أيام من الشهر العربي .

(١) مغلي أوراق أم ألف ورقة ، وذلك بإضافة ملعقة كبيرة لكل فنجان ماء مغلي يشرب منه ٢ فنجان يوميًا.
(٢) مستحلب بابونج لعلاج المغص المعدي والمعوي (نصف

ملعقة صغيرة لكل فنجاء ماء مغلي) ، يشرب منه ٢ فنجان يوميا مع الامتناع عن شرب الشاي والقهوة.

(٣) منقوع قشر البرتقال لعلاج المغص وآلام المعدة وكذلك منقوع الأوراق قبل الأكل يقوي المعدة ويساعد على الهضم .

(٤) البصل مع الخل يقوي الجهاز الهضمي فيساعد على الهضم ويفتح الشهية ولا يزيد عن بصلة متوسطة يوميا.

(٥) البلح يقوّي المعدة ويحفظها من الإلتهابات .

(٦) مغلي تفاحتين في لتر ماء مدة ١ / ٤ ساعة يشرب منه ٤ أكواب يوميًا .

(٧) لعلاج كسل الأمعاء يقطع عدد من ثمار التين الجاف تُنقع في زيت زيتون مع شرائح من الليمون طول الليل ثم تؤكل شرائح التين على الريق وأيضًا لعلاج الإمساك.

(٨) الجرجير يساعد على الهضم مع عدم الإفراط فيه حتى لا يحدث اضطراب الهضم وحرقان في البول.

(٩) مربي الجزر بالعسل وذلك بسلق نصف كجم من الجزر ثم يضاف إليه العسل حتى ينعقد ثم يضاف إليه ٥ جم من كل من « عود هندي - قرنفل - دار صيني - جنزبيل - حبهان - ذرة جوزة الطيب » هذه المربى تعالج

سوء الهضم والاستسقاء وتنقي الصوت والقصبة الهوائية وتمنع النوازل والسعال وضعف المعدة والكبد وضعف الباه هذا ما قاله داوود الأنطاكي .

(١٠) مغلي حصا لبان يقوي المعدة وذلك بغلي ملعقة صغيرة في فنجان ماء يؤخذ منه كوب يوميا على مرتين .

(١١) منقوع بذر الخلة لتنشيط الهضم .

(١٢) خيار يسكن المغص .

(١٣) السكنجبين « مخلوط العسل والخل » .

(١٤) رمان على أن يؤكل بشحمه .

(١٥) جنزبيل يقوّي المعدة .

(١٦) ملعقة سحلب تضاف إلى كوب لبن مغلي .

(١٧) الشبت يقوّي المعدة ويمنع الزغطة المزمنة ومع الشمر يعطي مفعول أقوى .

(١٨) القرفة والقرنفل تقوّي المعدة وتساعد على الهضم ، وكذلك الفجل .

(١٩) عرق سوس لعلاج التهاب وقرحة المعدة وعسر الهضم الناتج عنها .

(٢٠) فراولة تنشط إفراز المعدة وتساعد على الهضم

والإخراج ، وكذلك الليمون خاصة مع الكمون والسعتر .

(٢١) مصطكي تقوي المعدة ، وكذلك البلح .

(٢٢) الريحان أحسن ما يوصف لتمدد المعدة وارتخائها تؤكل الأوراق أو المستحلب .

[٦] الانتفاخ :

نتيجة فساد الطعام في المعدة لبقائها مدة طويلة دون هضم ، وقد يحدث بسبب التهاب الأغشية المخاطية في الأمعاء وعلاجه يكون بالأعشاب الطاردة للغازات ، وإذا كانت الغازات لها رائحة كريهة تكون مقدمة لإسهال ، فيكون العلاج بمغلي الكمون والزعتر والكزبرة مع عصير الليمون ، وإذا كان بسبب الإمساك يكون العلاج :

(١) بقدونس يحلل النفخ وطارد للغازات .

(٢) ثوم ملين مطهر طارد للغازات .

(٣) حبة البركة وذلك بسحق مخلوط من ١٠٠جم حبة البركة المحمصة و٧٥جم سكر نبات يؤخذ منه ١ / ٢ ملعقة صغيرة صباحًا ومساء .

(٤) منقوع بذر الخلة يحلل الرياح الغليظة .

(٥) مستحلب سعتر بستاني « ملعقة صغيرة تضاف إلى

فنجان ماء مغلي » .

(٦) مغلي شبت وشمر ، والكراوية ، والجنزبيل .

(٧) شيح لعلاج المغص وإخراج الطعام الفاسد وكذلك الشعير .

(٨) فجل ونخالة الدقيق طارد للريح وملين .

(٩) كبابة صيني ، طاردة للريح ومقوية للمعدة .

(١٠) مغلي كمون بالليمون والعسل (١ / ٤) ملعقة صغيرة إلى كوب ماء مغلي وملعقة عسل يؤخذ فنجان قبل الأكل بنصف ساعة ٣ مرات يوميًا .

(١١) مستحلب نعناع وذلك بإضافة ملعقة كبيرة إلى كوب مغلي .

(١٢) مغلي اليانسون طارد للغازات ومسكن للمغص .

(١٣) لوز طارد للغازات ويكافح الأرق .

[٧] ضعف الشهية :

ومن أهم أسبابه التوتر النفسي والقلق والحزن، وهذا بدورة يؤدي إلى العديد من الأمراض التي قد تكون ضعف الشهية عرضًا لها، خاصة عند الأطفال، لذا يجب معالجة التوتر أولاً وذلك بالبعد عن أسبابه، ثم علاج ضعف الشهية وذلك بما يأتي :

(١) مستحلب أم ألف ورقة يزيل التوتر ويفتح الشهية .

(٢) العائلة الخيمية « بقدونس - شبت - شمر - كراوية - كمون - يانسون » ، كلها فاتحة للشهية .

(٣) مغلي الحلبة أو مطحونها (١ / ٤) ملعقة صغيرة قبل الأكل » .

(٤) مغلي أوراق الخرشوف الجافة أو أكله نيئا .

(٥) المخللات بغير إسراف .

(٦) مستحلب السعتر أو يضاف إلى الجبن فيساعد على السمنة للنحيفات .

(٧) مغلي القرفة ١ / ٤ ملعقة صغيرة لكل فنجان .

(٨) مستحلب المردقوش .

(٩) كبابة صيني مقوية للمعدة محرضة لسيلان اللعاب .

(١٠) مشمش ، تفاح .

(١١) يستعمل السواك لفتح الشهية .

(١٢) ليمون يقوي المعدة وخاصة مع الملح والكمون .

(١٣) شطة حمراء بكميات قليلة حتى لا تسبب قرحة المعدة .

(١٤) عسل النحل يعالج أمراض الجهاز الهضمي خاصة تقرحات المعدة والأمعاء ، وأمراض الكبد فيفتح الشهية .

[٨] القيء والغيثان :

وعلاجه يكون فيما يأتي :

(١) إذخر يسكن الغيثان ويعقل البطن .

(٢) منقوع قشر البرتقال .

(٣) مستحلب أزهار البنفسج وذلك بإضافة لتر ماء ساخن فوق ٥٠جم من الأزهار تترك لـ ١٢ ساعة ، ثم يشرب على دفعات .

(٤) منقوع تمر هندي .

(٥) أكل أوراق الرجلة .

(٦) خل التفاح وذلك بإضافة ملعقة صغيرة لكوب ماء يؤخذ منه ملعقة كل خمس دقائق في أول يوم ، ثم ملعقة كل وجبة لمدة ثلاثة أيام .

(٧) رمان ، تفاح .

(٨) قشر النارنج ، منقوع بذر الخلة .

(٩) مسحوق قرنفل مع السكر .

(١٠) ليمون يشد المعدة ويمنع القيء .

(١١) مستحلب نعناع يمنع الغيثان وأوجاع المعدة والزغطة .

(١٢) جنزبيل يقي من الدوار والغيثان والقيء عند ركوب الطيارة أو السيارة ويضاف إليه اللبن والعسل لتلطيف

مذاقه الحريف .

(١٣) مربى الجزر (انظر علاج عسر الهضم) .

[٩] حموضة المعدة :

وتكون نتيجة لزيادة إفراز المعدة الذي يندفع إلى المريء فيسبب حرقان وألما عند مقدمة القفص الصدري، ومن أسبابه التوتر النفسي أو أكل طعام مسبك أو دسم، أو أكل المخللات أو عصير الليمون أو شرب شراب ساخن أو بارد جدا أو الإفراط في شرب الشاي والقهوة أو الأسبرين .

وعلاجه يكون فيما يأتي :

(١) شرب كوب لبن دافئ لأن اللبن يعادل حموضة المعدة وينتج عنه حمض اللبنيك الذي يفيد في علاج التهاب المعدة والأمعاء « مجرب » .

(٢)الإكثار من الخضروات الطازجة والمسلوقة والابتعاد عن المسبكات« مجرب » .

(٣) عسل النحل يعادل الحموضة لاحتوائه على أملاح قلوية، كما أنه يعالج الالتهاب ، وذلك بشرب ملعقة كبيرة قبل الأكل بساعة ونصف أو بعد الأكل بساعتين .

(٤) مستحلب أزهار البنفسج .

(٥) منقوع الخروب ولا يستعمل لمرضى السكر لاحتوائه

على نسبة عالية من السكر .

(٦) منقوع كركدية « مجرب » .

(٧) تمر هندي .

(٨) مغلي الحلبة مع شمر ويانسون وكراوية « مجرب » .

(٩) مغلي ثمار البلوط المجففة .

ونحذر من استعمال الأدوية المضادة للحموضة لأنها تعطي تأثير وقتي لتخفيف الألم ولا تعالج ، أما اللبن والأعشاب السابق ذكرها فهي تعالج الحالة .

[١٠] قرحة المعدة والأمعاء :

وأسبابها هي نفس أسباب زيادة الحموضة والإهمال في علاج الحموضة يؤدي إلى حدوث تقرحات في المعدة والأمعاء، ومن أعراضها فقدان الشهية وألم سطحي تحت الضلوع اليمنى أو في الظهر بعد تناول الطعام ومع تقدم الحالة يصاحبه قيء دموي بلون القهوة ويظهر سواد في البراز ، أما قرحة الأمعاء فيكون الألم عند الشعور بالجوع والأكل يخفف الألم .

والعلاج يكون :

(١) شرب اللبن دافئ مع تجنب التوابل والمسبكات .

(٢) عسل النحل كما سبق .

(٣) مغلي نخالة القمح مع قليل من العسل .

(٤) مغلي عرق السوس أو يسف ملعقة صغيرة من المسحوق ثلاث مرات يوميا وهو علاج فعال ولكنه لا يستخدم لمرضى السكر .

(٥) مغلي ٣٠جم من قسط شامي في كوب ماء يشرب على دفعات طول اليوم يعالج القروح والورم.

(٦) مغلي بذر الكتان لعلاج القرحة وتسكين الألم « ملعقة كبيرة في فنجان ماء » كما يمكن وضع لبخة بذر الكتان فوق المكان وهي ساخنة وذلك بمزج مسحوق البذور مع ماء ساخن حتى تصبح عجينة .

(٧) اللوز يعالج التهاب المعدة والأمعاء .

(٨) مغلي قشور البلوط لعلاج النزيف .

(٩) مغلي المصطكي .

(١٠) مغلي الحلبة .

(١١) مغلي ورق العنب لقروح الأمعاء ونفث الدم وقيئه وآلام المعدة .

(١٢) مستحلب البابونج يخفف الآلام مع شرب اللبن والامتناع عن شرب الشاي والقهوة .

(١٣) مستحلب دمسيسه « ملعقة كبيرة تضاف إلى كوب ماء مغلي » أو يعمل كمادات فوق البطن، وأيضا

يفيد في آلام المرارة واضطراب الكبد .

ولعلاج نزيف المعدة والأمعاء :

(١) منقوع قشر البرتقال .

(٢) شراب السحلب وذلك بإضافة ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلي أو لبن يغلي مدة ٥ دقائق يُؤخذ منه كوبان يوميًا .

(٣) مغلي أوراق وأزهار السفرجل وذلك بغلي (٥٠جم في لتر ماء يشرب على جرعات) .

(٤) تناول مسحوق أزهار الشيح يمنع القيء الدموي .

(٥) مغلي قشر البلوط « ملعقة كبير تضاف إلى كوب ماء مغلي مدة ١٠ دقائق » .

(٦) مغلي قشور الصفصاف وذلك بنقع (١٠جم في كوب ماء) عدة ساعات ثم يغلي ويشرب فنجان في الصباح وآخر في السماء .

[١١] المغص والإسهال :

والمغص إما يكون معدي أو معوي أو مراري أو كلوي وسنذكر هنا أعراض وعلاج المعدي والمعوي ، أما المراري والكلوي سنذكره مع أمراض الكبد والكلى ، فالمغص المعدي والمعوي غالبًا يكون نتيجة برد أو يسبب بكتريا انتقلت إلى

المعدة عن طريق طعام ملوث أو بسبب كثرة الطعام فيتعفن في المعدة ويسبب التهاب للغشاء المخاطي مما يسبب المغص وغالبا يكون مصحوب بقيء إذا كان معدي وإسهال وإن كان معوي وهو ما يسمى بالنزلة المعوية وقد يحدث القيء والإسهال معا مع ارتفاع في درجة الحرارة وإذا كان في البراز مخاط ودم يكون نتيجة الإصابة بالدوسنطاريا وقد يكون الإسهال صفراوي وقد يكون غير مصحوب بمغص ، والحامض المعدي يطهر المعدة من الجراثيم فإذا استعملنا ما ينشط إفراز المعدة قضت على البكتريا ويتم الشفاء وكثير مما سوف نذكره له هذه الخاصية .

لعلاج هذه الحالات يكون :

(١) عسل نحل يعالج الالتهابات والإسهال .

(٢) مستحلب بابونج لعلاج المغص المعدي والمعوي والصفراوي ويستخدم فاترا مخففا لعلاج الأطفال الرضع المصابين بإسهال أخضر فيه قطع بيضاء .

(٣) مغلي (١ / ٤ ملعقة كمون ، ١ / ٢ ملعقة سعتر و١ / ٤ ملعقة كسبرة جافة في كوب ماء يضاف إليها ذرة ملح وعصير ليمون أو ملعقة خل كبيرة يشرب على جرعات طول اليوم مع نظام غذائي يعتمد على شوربة

أرز مع الليمون أو بطاطس مع جزر مسلوق تفاح مسلوق وجيلي وألماظية ليمون.

وهذا العلاج مجرب يأتي بعده الشفاء بإذن الله ، كما يفيد مرضى السكر والضغط،لأن الكسبرة تخفض السكر والضغط وتنفع من تصلب الشرايين.

(٤) مغلي الثوم ، مضاد حيوي يطهر الأمعاء من الجراثيم ويعالج الانتفاع .

(٥) مطحون قشر ثمار البلوط المجففة يؤخذ منها ملعقة صغيرة على فنجان ماء مغلي .

(٦) تفاح مقشر ومسلوق بدون سكر أو سكر خفيف للأطفال الذي يعانون من الإسهال المزمن فيكون غذاء الطفل تفاح فقط لمدة ثلاثة أيام ثم ينتقل تدريجياً إلى غذاؤه المعتاد .

(٧) مغلي أوراق الخبيزة لعلاج النزلات المعوية .

(٨) مستحلب جذور الجاوي لعلاج الإسهال المزمن والتسمم الغذائي« ملعقة صغيرة إلى كوب ماء مغلي » .

(٩) مستحلب سعتر لعلاج الدوسنطاريا والنزلات المزمنة .

(١٠) ملعقة صغيرة خل تفاح تضاف إلى كوب ماء يؤخذ منه ملعقة صغيرة كل (٥ دقائق) إذا كان الإسهال

مصحوب بقيء ، تكرر مع كوب آخر إذا استمر الإسهال حتى يتم الشفاء بإذن الله .

(١١) الرجلة تقطع الإسهال وتمنع القيء .

(١٢) قشر الرمان لاحتوائه على التانين أو مغلي القشر المجفف .

(١٣) بذر الريحان حابس للإسهال الصفراوي .

(١٤) مشروب السحلب للإسهال المزمن والنزلات المعوية أو كحقنة شرجية .

(١٥) شراب الشعبر يطهر البطن من العفونة .

(١٦) مشروب « قرفة - قرنفل - شاي - قهوة » لاحتوائهم على التانين القابض .

(١٧) مغلي نخالة القمح يعالج إلتهاب الأمعاء ينفع في حالة الإسهال المزمن .

(١٨) كبابة صيني حابس للبطن .

(١٩) مستحلب نعناع يخفف المغص المعوي .

(٢٠) ومع كل ما سبق تدهن البطن بزيت الكافور مع تدفئتها .

[١٢] الإمساك :

(١) أحسن علاج هو الإكثار من الخضروات الطازجة خاصة

الخس والطماطم .

(٢) حقنة شرجية من مستحلب البابونج المخفف عند درجة حرار ٣٧ْم .

(٣) تمر باللوز والشمر أو تمر باللبن .

(٤) التفاح ينفع من الإمساك المزمن .

(٥) « العسل - واللبن - ومغلي الثوم » يعالج الإلتهابات التي تسبب الإمساك .

(٦) « منقوع ثمار التين الجاف في كوب ماء أو لبن مع الزبيب » يؤكل في الصباح على الريق .

(٧) جوز هند منظف وملين .

(٨) ماء الخبيزة ، سبانخ ، شمام ، بطيخ .

(٩) فراولة ، عنب ، زبيب .

(١٠) شربة زيت خروع .

(١١) مغلي أوراق الخرشوف ، كما أنها تزيل رائحة العرق .

(١٢) خيار مع السكر واللبن .

(١٣) حب الرمان مع العسل .

(١٤) جنزبيل مع السنامكي وعرق السوس .

(١٥) ملعقة زيت زيتون على الريق .

(١٦) ملعقة كبيرة زيت سمسم « ملين » أو أكثر من ذلك

يكون مسهل .

(١٧) عدس بجبة ، شوفان .

(١٨) مغلي عرق سوس مع السنامكي أو عرق سوس فقط أو (٤٠ جم عرق سوس مضافا إليه كل من ٤٠ جم كبريت، ٤٠جم شمر ،٦٠جم سنامكي ، ٢٠٠ جم سكر بنات مسحوق) ويُسف منها ملعقة في الصباح وأخرىٰ في المساء .

(١٩) عنب أو زبيب .

(٢٠) مغلي نخالة الدقيق بالعسل .

(٢١) فجل كرات ـ كمثرى ـ مشمش ـ منقوع كركديه كلها مسهلات .

(٢٢) مغلي بذر الكتان « ملعقة كبيرة من المسحوق في كوب ماء مدة ٣ دقائق » .

(٢٣) مغلي الشيكوريا « ٤ عشبات شيكوريا في لتر ماء مغلي ١٠ دقائق » يشرب ٤ أكواب يومياً .

(٢٤) الحبوب « حلبة ـ عدس ـ فول ـ لوبيا جافة » تمنع الإمساك وتنظم حركة القولون ، وتنفع مرضى السكر فتخفض نسبة الجلوكوز في الدم .

[١٣] القولون العصبي :

هذا العضو من أكثر أعضاء الجسم التي تتأثر بالحالة النفسية والعصبية للإنسان، لذا فقد سُمى بالعصبي وأصبح من أمراض العصر ، وذلك لأنه يوجد في داخل الجسم دفاعات محكمة فإذا واجه الإنسان خطر أو شيء يُحزنه تُرسل هذه الدفاعات إشارات للجهاز العصبي المركزي والغدة النخامية ، وهي الغدة التي تسيطر على باقي غدد الجسم فتفرز الغدة النخامية هرمونات تنبه الغدة الكظرية فتفرز هرمون الإدريالين والكورتيزون فيرتفع ضغط الدم ويقشعر الجلد وتزداد إفرازات المعدة ويزيد تقلص وحركة الأمعاء والقولون ، والقولون هو أكثرهم تأثراً لأنه يتغذى بالعصب الحائر الذي ينظم وظائفه ، وهكذا تستطيع فهم العلاقة بين القولون والحالة العصبية للإنسان وتختلف الأعراض من شخص لآخر فهي إما ألمًا في البطن وأحيانًا شعور بالغثيان والقيء وأحيانًا انتفاخ بالبطن وعسر هضم وازدياد إفراز العرق وضربات القلب ، والعلاج يكون بالابتعاد عن المؤثرات النفسية والأطعمة التي تُثير القولون والتي تحتوي على ألياف مع ممارسة الرياضة ،الممنوعات : « حليب البقر ـ فلفل حار ـ شاي ـ قهوة ـ مكسرات ـ الطعام الساخن والبارد جداً » .



أما العلاج بالأعشاب يكون :

(١) حلبة مع الشيح علاج فعّال - إن شاء الله - .

(٢) لوز .

(٣) حلبة مع الراوند .

(٤) الحبوب فهي تعمل على تنظيم حركة القولون ووظائفة خاصة الشعير إذا كانت بكميات قليلة حتى يتعود عليها القولون وأخذ الأغذية التي تهدئ الأعصاب مثل « اللوز والشعير والحمص والشمر والشبت واليانسون ، شوفان ، تيلو » .

[١٤] البواسير :

وهي عبارة عن تقرحات تحدث لفتحة الشرج عقب حدوث جرح نتيجة لمرو فضلات صلبة خاصة في حالة الإمساك الشديد ، لذا لابد من تجنب الإمساك لمن يصاب بهذه الحالة ، وقد يحدث معه ورم ونزيف وأحيانا يكون عقب الولادة والعلاج يكون :

(١) أحسن وأسهل علاج يكون باستعمال دش ماء ساخن لدرجة يتحملها الإنسان لفتحة الشرج أو الجلوس فيه عدة مرات يوميًا « مجرب » .

(٢) لعلاج النزيف مستحلب أم ألف ورقة « ملعقة كبيرة

إلى كوب ماء مغلي ، يشرب منه ٢ فنجان » .

(٣) مغلي قشر البلوط « ملعقة كبيرة في كوب ماء مدة ١٠ دقائق » لعلاج النزيف .

(٤) مغلي بصلة متوسطة في لتر ماء مدة ثلاث دقائق ويحقن في الشرج وهو فاتر .

(٥) البلح يقطع دم البواسير .

(٦) مغلي أوراق البنفسج لعلاج سقوط الشرج .

(٧) يدهن المكان بزيت جوز الهند أو مزيج من زيت اللوز والبيض لتخفيف الألم .

(٨) ماء الرجلة لعلاج النزيف .

(٩) مغلي الشبت والجلوس فيه .

(١٠) شمام ويقطين كملين .

(١١) مغلي أوراق وأزهار الريحان (٢٠ جم في لتر ماء) يؤخذ منه ملعقة في كوب ماء ثلاث مرات يومياً .

(١٢) شراب السحلب « ملعقة صغير في كوب لبن أو ماء يغلي ٥ دقائق » .

(١٣) مغلي السلق « (٢٥جم في لتر ماء) كشراب وكمادات لتخفيف الألم .

(١٤) مغلي الشوفان (٢٠جم في لتر ماء) يؤخذ منه كوب

ثلاث مرات يوميا ملين ويسكن الألم .

(١٥) مغلي العرقسوس والجنزبيل وأكل العنب والزبيب والتين كملينات .

[١٥] الاستسقاء :

ولعلاجه :

(١) مربى الجزر بالجنزبيل « انظر علاج عسر الهضم » .

(٢) مغلي اليانسون ٣ مرات يوميا .

(٣) شمام ، عدس ، جرير .

(٤) فجل يخفف المرض كثيرا .

(٥) أبو كبير (١–٢ جم) شرابًا .

[١٦] الدوار « الدوخة » :

(١) شرب كوب من التمر الهندي ثلاث مرات يوميًا .

(٢) كوب من عصير الليمون على كوب ماء محلي بالعسل ثلاث مرات يوميًا .

(٣) نصف كوب منقوع أو مغلي كسبرة جافة في الماء والخل (نصف ملعقة في كوب ماء مدة ١٠ دقائق) ويشرب منه كوب مرتين يوميًا .

(٤) مغلي أوراق وأزهار الريحان(٢٠ جم في لتر ماء)، يؤخذ منه ملعقة على كوب ماء ثلاث مرات يوميًا .

[١٧] الفواق « الزغطة » :

وهي تكون نتيجة إلى انكماش مفاجئ في الحجاب الحاجز أما نتيجة اضطراب الهضم أو انفعال، وعلاجها :

(١) مستحلب كمون .

(٢) مستحلب نعناع .

(٣) شرب عدة أكواب ماء بارد ببطء ، أو شرب كوب ماء مع غلق الفم أثناء البلع .

(٤) يأخذ المريض نفسًا عميقًا ويظل على ذلك أطول مدة ممكنة ، ثم يزفره ويكرر ذلك عدة مرات .



أمراض الكبد

وهذه الأمراض إما أن تكون نتيجة الإصابة بفيروسات تصيب الكبد عن طريق الفم أو الدم، وهي ما يُسمّى بفيروس (B) الّذي يسبب مرض الصفراء أو فيروس (C) الّذي يسبب التهاب الكبد الوبائي، أو تكون ناتجة عن انسداد القناة المرارية بحصوات فيها وفي كل الحالات يكون الكبد عاجزًا عن إفراز الصفراء الّتي تهضم المواد الدهنية، وأحيانًا يكون كسل في وظائف الكبد بسبب تعاطي الأدوية وخاصة الأسبرين، فقد ثبت أنه يسبب الصفراء؛ لأن الأدوية عناصر غريبة وسموم يتخلص منها الجسم عن طريق الكبد، ومن أعراض الصفراء أنها لا تستجيب لمخفضات الحرارة من الأدوية، وإذا انخفضت عادت للارتفاع مرة أخرى، وبعد أن تنخفض الحرارة يظهر اصفرار في بياض العين وميل للقيء وآلام في الجانب الأيمن مع فقدان الشهية وتحول لون البول إلى لون الشّاي، ولذا نحذر من استعمال مخفضات الحرارة في حالة الحمى، ولكن استخدام كمادات الثلج وشرب السوائل، وعلاج الصفراء يكون بالرّاحة التامة ويُمنع الدهون مدة ٤٠ يومًا وتعاطي بعض الأعشاب التي تنشط الكبد مع العسل

والإكثار من الخضروات المسلوقة والطازجة، أمّا حصوة المرارة سببها غالبًا التهاب في القناة المرارية وهي لا تسبب ألما إلاّ إذا انحشرت فيها أثناء مرورها من القناة المرارية إلى الأمعاء وعلاج هذه الحالة يكون بالراحة أيضا مع وضع كمادات ساخنة على الجانب الأيمن.

أما التهاب الكبد الوبائي فيحتاج إلى تشخيص وعلاج طبّي مع شرب لبن الإبل .

ولعلاج أمراض الكبد وتنشيطه:

(١) أحسن علاج هو عسل النحل، يُنشط الكبد ويعالج أمراض وتسمم الكبد والكبد الدهني.

(٢) كذلك لبن النوق ، ثبت فاعليته في علاج أمراض الكبد.

(٣) مغلي بذر الكتان (ملعقة كبيرة إلى كوب ماء مدة ٣ دقائق) أو شرب ٤ ملاعق زيت كتان على جرعات يوميًا، وذلك لعلاج حصوة المرارة وإنزالها.

(٤) مُستحلب النعناع والدمسيسة لتسكين آلام المرارة واضطراب الكبد، كما يمكن عمل كمادات من الدمسيسة فوق الجانب الأيمن.

(٥) إذخر يحلل الأورام في الكبد شرابًا.

(٦) مستحلب بابونج (نصف ملعقة صغيرة إلى كوب ماء مغلي، يقوّي الكبد ويُفتت الحصى).

(٧) بصل ينفع من اليرقان ويُفتت الحصى.

(٨) تمر هندي يقوّي الكبد.

(٩) مستحلب البنفسج (٥٠ جم من الأوراق والأزهار على لتر ماء مغلي يترك ١٢ ساعة) يُؤخذ على جرعات.

(١٠) تفّاح يقوّي الكبد ويُفتت الحصى.

(١١) توت أبيض يصلح الكبد.

(١٢) جرجير يساعد على إدرار الصفراء.

(١٣) جوز هند وحب العزيز يقوّي الكبد.

(١٤) مُستحلب حصا لبان (ملعقة صغيرة إلى كوب ماء مغلي) يُشرب ٢ كوب يوميًا منشط للكبد والمرارة.

(١٥) مغلي أوراق الخرشوف الجافة يُعالج التهاب الكبد وينشطه ويمنع عن المصابين بالرُّوماتيزم والتهاب المفاصل.

(١٦) خيار لعلاج ورم الكبد.

(١٧) رمان وقشره يطفئ حرارة الكبد وينشطه.

(١٨) العنب والزّبيب ينشط الكبد.

(١٩) جنزبيل نافع من سدد الكبد، والكبد الدهني،

وكسل الكبد، وذلك بإضافة (٢٥ جم جنزبيل، و٢٥ جم حبة البركة، و٢٥ جم تيليو إلى كجم عسل) يُؤخذ ملعقة بعد الأكل بساعة.

(٢٠) زيت الزيتون مُدر للصفراء مُفتت للحصى يُؤخذ منه ملعقة في الصّباح وأخرى في المساء.

(٢١) مغلي (١٥ جم سلق في لتر ماء) لتنشيط الكبد.

(٢٢) شعير منشط للكبد.

(٢٣) شوفان لعلاج التهاب الكبد والمرارة.

(٢٤) مغلي أزهار الزعفران صباحا ومساء ينشط وظائف الكبد.

(٢٥) (شبت - شيح - عرق سوس) لتنشيط وظائف الكبد.

(٢٦) فراولة تنظم إفراز المرارة وتعالج أمراض الكبد.

(٢٧) قرفة والقرنفل تفتح سدد الكبد وتقوّيه، وكذلك القرنبيط.

(٢٨) كبابة صيني، تقوّي الكبد، وذلك بأخذ ٢ جم من المسحوق ثلاث مرات يوميا.

(٢٩) عصير ليمون منشط للكبد ولعلاج احتقانه (يقطع ثلاث ليمونات وتنقع في الماء طول اللّيل، ثُمّ يشرب

الماء صباحًا على الرّيق) .

(٣٠) محلب لعلاج أوجاع الكبد .

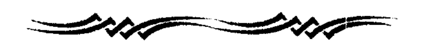
(٣١) قنطريون ينظم عمل الكبد .

(٣٢) مستحلب النّعناع يقوّي الكبد والبنكرياس واضطراب ومغص المرارة .

(٣٣) أوراق الشيكوريا وأنفعها أكثرها مرارة وماؤها ينفع من اليرقان وكسل المرارة .

(٣٤) مغلي جذور قسط شامي يسهل إفراز المرارة ويفتح الشهية، وذلك بإضافة (٣٠ جم من الجذور المفرومة إلى كوب ماء مغلي) يشرب على دفعات طول اليوم، ولا يزيد عن واحد ونصف كوب حتّى لا يسبب القيء .

(٣٥) مغلي خشب الصنوبر وورقه .



مرض السُّكر

هذا المرض سوف نتناوله بالتّفصيل ـ إن شاء الله ـ لأهمية العلم بكل ما يتصل به من معلومات، حيث أنه زاد عدد المصابين به في الآونة الأخيرة بدرجة ملحوظة في جميع أنحاء العالم، وذلك لكي يتجنب الأصحّاء الإصابة به، ونأخذ بيد المرضى إلى طريق الشّفاء ـ إن شاء الله ـ بالإضافة إلى أنّ الإنسان قد يكون مريضًا ولكن لا يشعر به إلاّ بعد أن تظهر مُضعفاته وهنا تكون الخطورة.

ومعروف أن سبب حدوث هذا المرض هو نقص أو عدم إفراز الأنسولين من البنكرياس اللازم لحرق الجلوكوز في خلايا الجسم لإمداد الجسم بالطّاقة اللازمة لنشاطه، فإذا حدث ذلك لا يتم الاستفادة من الجلوكوز ويتراكم في الدم، فإذا وصل إلى حد معيّن يخرج عن طريق البول حتّى يتخلّص الجسم منه وتحدث الإصابة بالمرض، وهو نوعان:

(١) الأول يُسمى سكر الأطفال وهذا يحدث في سن مبكرة قبل الأربعين، وفي هذه الحالة لا يفرز البنكرياس الأنسولين بالمرة، وعلاجه يعتمد على أخذ الأنسولين من الخارج وسبب الإصابة به إمّا وراثيًا أو نتيجة لإصابة

فيروسيّة.

(٢) أمّا النّوع الثّاني: وهو سكر الكبار يُصيب الإنسان بعد الأربعين، وفي هذه الحالة يفرز البنكرياس الإنسولين، ولكن بكمّيّة قليلة وببطء، لا تكفي لحرق الجلوكوز الموجود بالدّم، أو يكون بكميّة كبيرة، ولكن ضعيف المفعول؛ لأن الأنسولين يُفرز من البنكرياس على شكل شريطين متوازيين يربط بينهما عنصر الكبريت، فإذا فقد هذا العنصر أصبح مفعوله ضعيف، وغالبًا ما يكون سبب حدوث المرض، في هذه الحالة نتيجة لزيادة الوزن أو التّوتر النفسي وقلة الحركة حيث أن الحضارة الحديثة ساعدت على ذلك؛ لاستخدام الآلات، والتهام كميات كبيرة من الحلوى بالإضافة إلى التّوتر النّفسي الّذي أصبح من سيمات العصر الحديث واستعمال الأدوية المصنّعة.

وهذا النّوع لا يشترط علاجه بالأنسولين الخارجي، بل يستجيب للعلاج بالحبوب (عدس - فول - ترمس - حلبة) لاحتوائها على عنصر الكبريت الّذي يجعل الأنسولين فعّال، كما أنّها تحتاج لوقت في هضمها، وقد تُستعمل الحبوب في علاج النّوع الأول - أيضا - هذا ما توصّل إليه العلم حديثًا.

والعلاج عمومًا يعتمد على التجربة والخطأ؛ لأن ما يُعالج مريضًا قد لا ينفع مع آخر.

أعراض المرض:

يظهر سكر الأطفال بشكل فُجائيّ، وتكون أعراضه واضحة وشديدة، أما سُكّر الكبار فيظهر تدريجيًّا، وقد لا يُكتشف إلاّ بالصُّدفة من خلال تحليل الدّم أو البول، ويتم التّشخيص من المضاعفات وليس الأعراض وهي:

(١) كثرة التّبوّل. (٢) كثرة شرب الماء.

(٣) كثرة الأكل. (٤) فقدان الوزن.

(٥) نقص في الطّاقة والحيويّة.

وإذا كانت الحالة متقدّمة يحدث:

(١) اضطراب في الرّؤية.

(٢) تنميل الأطراف خاصة القدمين.

(٣) التهابات متكررة في المثانة والمهبل عند النساء.

(٤) الضّعف الجنسيّ.

(٥) التهاب الأسنان.

وتتأكد الإصابة بتحليل الدّم والبول، وإذا لم يحافظ المريض على التّعليمات ومستوى جيد للجلوكوز في الدّم فإنه قد يتعرّض إلى ما هو أخطر مثل:

(١) ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدّم ، حيث أنّ هذاالمرض يصحبه اضطراب في تمثيل المواد الدّهنيّة مما يُؤدّي إلى ترسيب المواد الدُّهنيّة على جدار الأوعية الدّمويّة فيحدث تصلب في الشّرايين وارتفاع لضغط الدّم لضيق ممر الدّم نتيجة ترسيب الدّهون على الجدران .

(٢) نتيجة لما سبق قد يحدث ذبحة صدريّة لعدم وصول كمّيّة كافية من الدم إلى الشريان التّاجي المغذي لعضلة القلب .

(٣) تصلّب الشّرايين قد يؤدّي إلى حدوث جلطة، فإذا حدثت في الشّريان التّاجي أدّت إلى جلطة في القلب، وإذا كانت بأحد شرايين المخ أدّت إلى جلطة بالمُخّ .

(٤) إذا حدث قصور في وصول الدّم إلى أحد شرايين المخ يؤدّي إلى النّسيان وضعف الذّاكرة .

(٥) غيبوبة السّكّر إمّا نتيجة لنقص الجلوكوز في الدّم أو ارتفاعه .

(٦) نتيجة لعدم حرق الجلوكوز في الخلايا تترسب السّموم بها؛لذا يجب الإكثار من مصرّفات السّموم .

هذا ما يقوله العلم، وفوق كل ذي علم عليم قادر على

الشّفاء، شفانا الله وإيّاكم من كل مرض، وحفظنا من كُلّ سوء.

علاج المرض:

بعدما عرفنا أسباب المرض، وكيفيّة حدوثه ومُضاعفاته أصبح من السّهل التّعامل معه للوصول إلى الشّفاء - بإذن الله-، أو اتّقاء الإصابة به للأصحّاء خاصة من عندهم عوامل وراثيّة، والعلاج يقوم على أربعة أسس:

(١) علاج بالدّواء. (٢) علاج طبيعي.

(٣) علاج نفسيّ. (٤) علاج غذائي.

(١) العلاج بالدّواء:

إذا كانت الحالة متأخرة لابد من العلاج بالدّواء مع باقي الأسس الأخرى، حتّى نصل بالحالة إلى المعدّل الطّبيعيّ، ثُمّ ننتقل إلى العلاج بالغذاء، أما إذا كان المرض في أوّله ممكن العلاج بالغذاء وتنظيمه فقط مع باقي الأسس دون الأوّل.

(٢) العلاج الطّبيعيّ:

وهذا يعتمد على الرّياضة يوميًّا لمدة نصف ساعة على الأقل، ومنها رياضة المشي، ولا يهمّ السّرعة، ولكن عدم التّوقّف أثناء المشي، وذلك لتنشيط الدّورة الدّمويّة، وتجديد خلايا الجسم بمساعدة الجلوكوز على الاحتراق فيها،

فتنخفض نسبة الجلوكوز في الدّم، وممّا يُساعد على ذلك - أيضا - المواظبة على الصّلاة في وقتها، والإكثار من صلاة التّطوّع، خاصة صلاة اللّيل؛ لأنّ الحركات الّتي يُؤدّيها المصلّي من أحسن أنواع الرّياضة بالإضافة إلى الرّياضة الرّوحيّة والتخلّص من الهموم، فعند السّجود يندفع الدّم إلى الرأس والمخ، ممّا يُنشط أداؤه فلا يتعرض المريض إلى مضاعفات المرض.

كما أنه يعطي نوراً للوجه - كما سبق أن أوضحنا - وقيام اللّيل يُساعد على تنشيط الدّورة الدّمويّة؛ لأنّ كثرة النّوم تضر مريض السّكر والقلب، وأمّا الدّعاء والاستغفار أثناء السّجود في اللّيل فهو مقبول - إن شاء الله - كما علّمنا - ﷺ -.

(٣) العلاج النّفسيّ:

أوّلاً: أن يعيش المريض حياته طبيعيًا ولا يُفكّر في المرض ولا يجزع عند معرفة المرض ويرضى بقدر الله، ويسترجع ولا ييأس من رحمة الله وقدرته على الشّفاء.

ثانيًا: أن يبتعد عن أسباب التّوتر النّفسي،وإذا حدث ما يدعو إلى ذلك يلجأ إلى الله بالصّلاة والذّكر والتسبيح والدّعاء حتّى تهدأ نفسه ويطمئن قلبه ، قال - تعالى - : ﴿ **الّذين آمنوا وتطْمئنُّ قُلُوبُهُم بذكْرِ اللّه ألا بذكْرِ اللّه تطْمئنُّ**

الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ ﴾ [الرعد : ٢٨] .

وأيضا الرّياضة تُساعد على ذلك، والخروج إلى أماكن تُريح الأعصاب كذلك استعمال ما سوف نذكره من أعشاب وأغذية تُساعد على هدوء الأعصاب، مثل: اللّوز وعصير اللّيمون والمردقوش، ونُحذّر تحذيراً شديداً من استعمال الأدوية المُهدّئة لخطورتها بالإضافة إلى كونها مُخدّرات حرّمها الله ورسوله ﷺ .

(٤) العلاج بالغذاء وتنظيمه:

إرشادات عامة :

(١) تنظيم مواعيد الوجبات يُساعد على تنشيط البنكرياس، وتنظيم إفرازاته.

(٢) تكون عدد الوجبات أكثر من ثلاثة وكل وجبة تحتوي على سعرات قليلة، فلا يزيد في الوجبة الواحدة عن نصف رغيف أسمر أو سن، أو ثلاث ملاعق أرز بالزّيت.

(٣) إنقاص الوزن لمن يعاني من السّمنة يُساعد على الشّفاء.

(٤) الامتناع عن استعمال الدّهون الحيوانيّة واستبدالها بالدّهون النّباتيّة، مثل زيت الزّيتون.

(٥) ننصح بأن يقتني المريض جهازاً لقياس معدّل السّكر في الدّم حتّى يتدارك أي ارتفاع في الجلوكوز قبل أن يصل إلى حدّ الخطر؛ لأنّ بعض الأطعمة ترفع الجلوكوز ثمّ ينخفض بنسبة ملحوظة في اليوم التّالي.

أطعمة تعالج المرض:

(١) وأهمّها الحبوب، فقد ثبت أنّ الحبوب خاصة الحلبة، تُعالج المرض، ففي حالة سكّر الأطفال استطاع المرضى أن يقلّلوا جرعة الأنسولين بعد التزامهم بنظام غذائي يحتوي على الحبوب، ومنهم من شُفي تماماً، وفي حالة سكّر الكبار شُفي عدد كبير منهم بعد التزامهم بنفس النّظام، وأعرف مرضى شُفيوا فعلاً، واستغنوا عن الدواء بعد اتباع هذا النّظام.

الفوائد العلاجيّة للحبوب:

وتشمل الحبوب (العدس - الفول - الحمص - لوبيا - ترمس - ذرة - شعير - حلبة) أمّا فوائدها:

(١) ينخفض مستوى الجلوكوز في الدّم لبطئ هضمها؛ لاحتوائها على الألياف، فتقل جرعة الإنسولين في حالة سكّر الأطفال، وتزيد مفعول الإنسولين الّذي يفرزه البنكرياس في حالة سكّر الكبار؛ لأنّها تحتوي

على الكبريت ـ كما سبق شرحه ـ .

(٢) تخفض ضغط الدّم؛ لأنها تساعد على إخراج الصوديوم، وهو من عوامل زيادة الضّغط .

(٣) تخفض مستوى الكوليسترول في الدّم خاصة الحلبة .

(٤) تعمل على انتظام حركة القولون ووظائفه مما يساعد على الإخراج، فلا يحدث إمساك .

(٥) تحتوي على مواد تقاوم الإصابة بالسّرطان .

أما الحلبة فقد أُجريت أبحاث في ألمانيا والهند على المرضى، وتمّ شفاء نسبة كبيرة منهم، وتُسمَّى بشبيه الإنسولين ، وكذلك الشّعير يُخفض السّكر والكوليسترول .

أمّا الحمص فهو يزيد من الانتفاع بالجلوكوز للمرضى والأصحاء، كما يحتوي على فيتامين (هـ) الّذي يزيد من القدرة الجنسية ويُقاوم الشّيخوخة .

أمّا الذّرة فمن فوائده:

(١) يستخدم كعلاج في بعض البلاد؛ لأنّه يخفض الكوليسترول .

(٢) يُعالج الدوسنطاريا .

(٣) مدر للبول ومنشط .

(٤) يحتوي على مواد تقاوم السّرطان .

(٥) يُقلل من فرصة الإصابة بأمراض القلب .

أمّا الترمس المنقوع فهو يخفض الجلوكوز ويقوّي الأعصاب .

(٦) من الأغذية الّتي تُعالج المرض أيضًا لبن النّوق، كوب يوميًا قبل الإفطار .

أطعمة تفيد مرضى السكّر:

(١) البصل :

(١) يحتوي على مادة الجلوكتين، تُشبه الأنسولين في مفعوله .

(٢) يخفّض نسبة الكوليسترول ويُذيب الجلطات، فيُحافظ على القلب والشّرايين .

(٣) ينقّي جدار الأوعية الدّمويّة من الدهون الّتي تترسّب عليها وخاصة مع الثّوم، فينخفض الضّغط، ويمنع تصلّب الشّرايين .

(٤) أكل بصلة متوسّطة يوميًا ولا يزيد عليها لمدة شهرين، يعطي هذا المفعول .

(٢) الثّوم:

(١) مُضاد حيويّ قاتل للبكتريا فيحفظ المرضى من العدوى .

(٢) يُقاوم حدوث الجلطات ويخفض ضغط الدّم.

(٣) يقوّي جهاز المناعة ويقاوم الإصابة بالسّرطان، وفصّ ثوم نيء صغير يوميًا يُعطي هذا المفعول. ولا يشترط أن يكون على الريق.

(٣) الخضروات والفاكهة:

(١) الخضروات الطّازجة تحتوي على الألياف فتساعد على بطء الهضم الّذي يتناسب مع الإفراز البطيء للأنسولين، كما أنها تملء المعدة وتُعطي إحساسا بالشّبع، فتقل كميّة الطّعام في الوجبة ، كما تحتوي على الڤيتامينات التي تقوّي جهاز المناعة مثل فيتامين (أ) و (ج).

الطّماطم: تُساعد على إحراق الجلوكوز وإنقاص الوزن، وتعمل على ضبط الجلوكوز في الدّم.

والخيار: يُنقّي الدّم من السّموم، ويحتوي على نسبة كبيرة من الكبريت ويُساعد على إنقاص الوزن ويُذيب الحامض البولي.

أمّا الخس: يحتوي على ألياف وڤيتامين (أ) ويُساعد على تهدئة الأعصاب، ويُعالج الأرق.

والخرشوف: يخفّض الجلوكوز ويُساعد على إنقاص

الوزن، ويُنشط إفراز الكبد، كما يحتوي على فيتامين (ب) اللازم لتهدئة الأعصاب، وممكن استخدام مغلي الأوراق المجففة.

والفاصوليا الخضراء: تُنشّط البنكرياس وتخفض نسبة الجلوكوز في الدَم، كما تقوي القلب وتجدد كرات الدم البيضاء.

فول أخضر: يخفض الجلوكوز بنسبة كبيرة (مجرّب).

فول نابت، حلبة منبّتة: تخفض الجلوكوز وتقوّي المناعة.

كراث: مجدد للخلايا، ومُلين.

الفجل: مُلين ومدر للبول ويخفض نسبة الجلوكوز.

والكرنب: يقوّي المناعة ويُساعد على سرعة التئام الجروح ويعالج الأنيميا ويُخفّض نسبة الجلوكوز والكوليسترول في الدّم؛ لأنّه يُيسّر عملية التّمثيل الغذائي للمواد السُّكريّة.

والقرنبيط: يخفّض الجلوكوز.

(٢) بعض الفاكهة مثل: البرتقال والجريب فروت والليمون، تُساعد على حرق الجلوكوز والدّهون ومقاومة العدوى وتجديد الخلايا.

والتُّفَاح لضبط مستوى الجلوكوز في الدّم، يُعالج التهاب الأعصاب.

الكمثرى غنية بالسكر سهل الهضم، فلا يضر مرضى

السُّكّر، والجوافة غنية بالكبريت، تُفيد أيضًا المرضى.

(٣) مغلي أوراق المانجو لضبط مستوى الجلوكوز.

(٤) مغلي أوراق التّوت المجففة (ملعقة كبيرة على كوب ماء) يُؤخذ منه ملعقة كبيرة قبل الأكل ٣ مرات يوميًا، يُخفّض مستوى الجلوكوز وينظّم ويُعالج التهاب الأعصاب، طارد للغازات، ويُجدد الخلايا، ويُنشط البنكرياس (مجرب).

(٥) مغلي القرفة، تحتوي على مادة (نشالكون) وهي تزيد من استجابة خلايا الجسم لهرمون الأنسولين مما يزيد قوّة التّمثيل الغذائي للجلوكوز، داخل الجسم ٢٠ مرّة فتتحقّق فائدة عظيمة.

(٦) خميرة بيرة: تحتوي على مادة الكروميوم الّتي تُقاوم الإصابة بمرض السُّكّر، كما أنّها تُنشّط البنكرياس لإفراز الإنسولين وتحتوي على مجموعة فيتامين (ب) وحامض يُجدد الخلايا ويُقاوم الشّيخوخة. « ممكن استخدام خميرة بيرة طازجة أو مجففه التي تستخدم في صناعة الخبز » (١ / ٤ ملعقة صغيرة في حالة المجففة).

(٧) شاي خفيف (كشري) لخفض الجلوكوز وعلاج

التهاب الأعصاب (مجرب).

(٨) مسحوق جذور الجنسنج لضبط مستوى الجلوكوز ومقاومة الشيخوخة وزيادة القدرة الجنسية وقوّة المناعة.

(٩) غذاء الملكات مع عسل النّحل بنسبة صغيرة جداً قبل الإفطار، يُعالج سكر الكبار.

(١٠) كزبرة جافّة (مغلي أو منقوع، نصف ملعقة صغيرة في كوب ماء) لخفض مستوى الجلوكوز وضبطه، كما أنّها تقوّي القلب وتمنع الدّوخة والخفقان (مجرّب).

(١١) كرفس: ينقّي الدّم من السّموم، ويُدر البول، فيُفيد الكلى ويُساعد على إنقاص الوزن، أمّا بذوره لعلاج السّكر، وارتفاع ضغط الدّم وأمراض القلب.

(١٢) فول سودانيّ (حفنة كل يوم) يحتوي على فيتامين (ب)، (هـ) يُقاوم الضّعف العام، ويقوّي القدرة الجنسية، والأوعية الدّمويّة مما يُقلّل حدوث الجلطات.

(١٣) واللّوز يقوّي ويُهدئ الأعصاب وطارد للغازات والأرق، مُجدّد للخلايا، أما البندق يُفيد المرضى لاحتوائه على فيتامين (ب) كما أنّه يُعالج التهاب

الكلى والمثانة.

(١٤) الحنظل يخفّض الجلوكوز وضغط الدّم، ويُعالج التهاب الأعصاب ويمنع مضاعفات السّكر على العينين.

(١٥) لبان دكر: يُقلّل إدرار البول ويُقوّي الذّاكرة، ويُعالج التهاب الأعصاب، ومع المصطكى يُقوّي الأسنان واللَثة ويمنع الانتفاخ.

(١٦) اللّبن منزوع الدّسم يُعطي الجسم احتياجاته كلها، خاصة مع البليلة، يُساعد على خفض الجلوكوز والكالسيوم، يُقوّي الأسنان والعظام، أمّا اللّبن الزّبادي فيحتوي على مجموعة فيتامين (ب) اللازمة لعلاج التهاب الأعصاب، كما أنّه يُطهّر الأمعاء من الجراثيم، ويمنع ترسيب الكوليسترول على جدار الأوعية الدّمويّة.

(١٧) مُستحلب النّعناع يُقوّي البنكرياس ويُعالج تنميل الأطراف، ويخفض نسبة الجلوكوز.

(١٨) مغلي الجنزبيل يُنشّط الدّورة الدّمويّة ويُقوّي القلب ويُساعد على الإحساس بالدفء ويُساعد على توسيع الأوعية الدّمويّة، فينخفض الضّغط ويُعالج الضّعف

الجنسيَ، ويُساعد على شفاء الجروح المُتقيحة والحروق، كما يقي من حدوث الجلطة، وهو مُلين ويُهدّئ الأعصاب.

(١٩) مغلي أو مستحلب شيح، استخدمه العرب لعلاج المرض.

(٢٠) عسل نحل كميّة قليلة قبل الإفطار، يُعالج سُكّر الكبار في بدايته، وكذلك عسل (مر حنون) يوجد في ليبيا، ويحتوي على مادة مُرَة مع الكبريت، يُساعد على الشفاء بإذن الله.

(٢١) قشر الرُّمّان يُقلّل كميّة البول، وعدد المرات، ويُنقّي الدّم، ويُنشط عمل الكبد، ويُنظم عمل الأمعاء، وحبّ الرشاد يخفّض الجلوكوز في الدّم.

وهناك وصفة مجرّبة لعلاج وضبط مستوى الجلوكوز، تم بعدها الاستغناء عن الأدوية تماما، واستقر مستوى الجلوكوز عند (١٣٠ - ١٢٠).

مسحوق كل من (قشر رمان مجفف، حبّ الرّشاد، مرّ، حبّة البركة) كميّات متساوية، تُخلط ويُؤخذ منها ملعقة صغيرة على الرّيق مع أخذ ملعقة صغيرة زيت حبّة البركة.

(٢٢) زيت فول الصّويا يخفّض الجلوكوز.

(٢٣) مستحلب ثمار العرعر، لتقوية المناعة ضد الأمراض.

(٢٤) بردقوش يُنشط الكلى ويُخفّض الجلوكوز، ويُنقّي الدّم من السّموم، ويُهدّئ الأعصاب، ويُعالج الأرق كما يُساعد على نقص الوزن، كما يُخفّض ضغط الدّم، ويُعالج الصُّداع النّاتج عنه.

(٢٥) حرنكش يُخفّض الجلوكوز.

(٢٦) مسحوق الحلبة (نصف ملعقة صغيرة قبل الإفطار) يُخفّض الجلوكوز والكوليسترول.

(٢٧) مغلي الشّمر والروزماري (حصا لبان) لتقوية الذّاكرة.

أطعمة تضر مريض السّكر:

(١) سكر القصب وعصيره - سكر الجلوكوز، والفواكه الّتي تحتوي على نسبة عالية منه، مثل (العنب، البلح والتّمر، التين، والمانجو)، ومن الحلويات (آيس كريم - جيلي - شيكولاته - جاتو).

(٢) الدّهون الحيوانية والقشدة والسمن.

(٣) من الخضروات (بطاطس، بسلة ، جزر، قلقاس).

نظام غذائي يحتوي على الحبوب، يُساعد كثير من المرضى على الشّفاء:

الامتناع عن السُّكّريات والدّهون تمامًا لمدّة شهر ونصف، حتّى يصل مستوى الجلوكوز في الدّم إلى المعدل الطّبيعيّ مع أخذ الأدوية المخفّضة للجلوكوز.

أمّا إذا كان المرض في أوّله ولم يصل إلى حدّ الخطر فلا حاجة للأدوية مع الرّياضة.

نظام غذائي (١٥٠٠) سعر يوميًا:

قبل الإفطار (١ / ٤ ملعقة حلبة مطحونة) .

إفطار: ٢ ملعقة فول مدمس بزيت الزيتون – قطعة جبن قريش – نصف رغيف عيش بلدي أو سن – طبق سلطة كبير – كوب لبن منزوع الدسم.

السّاعة ١١ : طبق سلطة – حفنة (منقوع ترمس أو حلبة منبتة) .

غذاء: نصف رغيف عيش بلدي أو سنّ أو ٣ ملاعق أرز بالزّيت(الذرة أو زيت الزّيتون)،ربع دجاجة مسلوقة أو مشويّة أو قطعة لحم ـ طبق سلطة كبير ـ شوربة خضار تحتوي على الفاصوليا الخضراء ـ ثمرة فاكهة ـ.

السّاعة الخامسة : حفنة من الحلبة المنبّتة أو الترمس، أو

الفول النابت .

العشاء : نصف رغيف بلدي أو سن – قطعة جبن قريش – ٣ ملعقة عدس بحبّة بزيت الزّيتون – كوب زبادي منزوع الدّسم – طبق سلطة كبير .

ممكن استبدال الفول بشوربة العدس أو لوبيا مسلوقة بالليمون أو أي حبوب إذا استخدم خليط منها ممكن إضافة الحلبة أو البليلة أو الشعير للبن .

هناك بدائل تعطي نفس السُّعرات:

ربع رغيف = ٢ ملعقة أرز أو مكرونة = نصف كوب جيلاتي = ثمرة فاكهة = كوب حليب = ملعقة صغيرة عسل أو مربى = ٢ ملعقة بسلة أو قلقاس أو بطاطس = حفنة من العنب = ٢ ثمرة بلح أو تمر أو تين أو ثمرة مانجو صغيرة .

وإذا أحسّ المريض أنّه أسرف في الطّعام فليُبادر لعمل مجهود عضلي أو رياضة لحرق الزّائد من السُّعرات والأفضل ألاّ يأكل حتَّى يجوع وإذا أكل لا يشبع ، مع تنظيم الوجبات في مواعيد محددة .

ونضيف بعض هذه النقاط:

(١) عدم الإسراف في استعمال نوع واحد من مخفّضات السُّكّر من الأعشاب والأطعمة، ولكن لابد من التّنوّع

حتّى لا يتعوّد الجسم عليه فيفقد فاعليته.

(٢) لأن جلد المريض ضعيف ومعرّض للإصابة بالفطريّات ننصح بإضافة ملعقة صغيرة من الخل لكل لتر ماء للتشطيف به بعد الحمام وكذلك تدليك القدمين بمحلول الجلسرين والخل، ولبس شراب قبل النّوم حتّى لا يصاب بالجفاف أو تينيا القدمين، وبالنسبة للنساء استخدام دش مهبلي من (نصف ملعقة خل لكل لتر ماء) للوقاية من الفطر الّذي يصيب المهبل (مونيليا المهبل).

(٣) عدم استعمال الأدوية المصنّعة إلاّ لضرورة قصوى حيث أنها سموم تخرج عن طريق الكبد والكلى فتضعفهما.

(٤) كثرة التّبوّل هو برد يصيب الكلى والجهاز البولي نتيجة ارتخاء العضلات لوجود السّكر في البول وعلاجه يكون بالأعشاب الّتي تعالج البرد مثل اللّيمون والكافور (دهان أبو فاس) واللبان الدّكر والتفاح.

(٥) استعمال الأطعمة الّتي تزيد من قوة المناعة لمقاومة الأمراض.

(٦) من الخطأ أكل الأطعمة الّتي تزيد نسبة الجلوكوز في الدّم اعتقاداً بأنّ الدّواء سوف يعالج هذا الارتفاع؛ لأن

الدّواء يُنشّط البنكرياس لإفراز كميّة محدّدة من الإنسولين، فإذا أسرف المريض كان على حساب البنكرياس فينهكه ويُضعفه.

(٧) عند بدء صيام شهر رمضان يرتفع الجلوكوز في الدّم نتيجة لتغيير مواعيد الطّعام، وبعد تعود الجسم على الصيام يعود مرة أخرى للمعدّل الّذي كان عليه.

(٨) عند ترك الدّواء أو أي نوع من مخفضات الجلوكوز يرتفع الجلوكوز ثُمّ يعود إلى المعدّل الطّبيعي يحدث ذلك في حالة الانتقال للعلاج بالحبوب واقتناء جهاز خاص يساعد على معرفة ذلك.

(٩) علاج سكر الحمل يكون بتناول الحلبة بعدها يعود الجلوكوز إلى معدله الطبيعي (مجرب) .

(١٠) للأسف بعض الأطباء يركزون على العلاج فقط ، مع إهمال باقي أسس العلاج التي سبق ذكرها مما يؤدي إلى عدم تحسن حالة المريض .



أمراض الطُّحال

ولعلاجه:

(١) مغلي اليانسون .

(٢) البصل .

(٣) مغلي أوراق البنفسج (٥٠ جم في لتر ماء) يؤخذ على ثلاث جرعات .

(٤) توت أبيض يصلحه .

(٥) بذور الخيار لورم الطِّحال .

(٦) مستحلب سعتر مع الخل .

(٧) سلق إذا أكل مع الخردل يذهب الطحال .

(٨) عرق السّوس ، عنب ، وزبيب ، قرنبيط .

(٩) قنطريون (المسحوق أو المنقوع)، والمنقوع يحضر (ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مدة (٦ : ٨ ساعات)، والمنقوع مُر المذاق لذا يُفضّل استعمال المسحوق (٢ جم مع قليل من العسل) .

(١٠) مغلي بذور الكتّان (ملعقة كبيرة في كوب ماء مدة ٣ دقائق) فنجان يوميا .

(١١) كبابة صيني تقوي الطّحال (٢ جم ثلاث مرّات يوميًا).

(١٢) محلب لأوجاع الطّحال.

(١٣) شيكوريا، شبت، مستحلب مردقوش.





الحمى

الحمى هي عرض لأمراض شتى والحمى النّاتجة عن البرد لا تستمر أكثر من ثلاثة أيّام، أما إذا زادت عن ذلك مع ظهور أعراض أخرى، فلابد من معرفة السبب وننصح بعدم استخدام المضادات الحيوية إلاّ لضرورة قصوى، وكذلك مخفضات الحرارة خاصة الأسبرين؛ لأنها تفرز عن طريق الكبد، كما تضعف جهاز المناعة، فيعاود الإنسان المرض مرة أخرى، أو يصاب بأمراض أخرى، وأحسن علاج هو استعمال الكمّادات الباردة.

قال - ﷺ - : «**الحمى من فيح جهنّم، فإذا وجدتموها فأبردوا**» أو كما قال.

والحمّى غالبًا تبدأ من الأطراف ثمّ تنتشر في باقي أجزاء الجسم، فالعلاج يكون:

(١) علاج خارجي.

(٢) علاج داخليّ.

(١) العلاج الخارجي يكون بتبريد الجسم من الخارج إما بالاستحمام أو باستخدام كمّادات من الثلج تستمر حتَّىٰ تنخفض الحرارة، أمّا إذا كان المريض يشعر

بقشعريرة وإحساس بالبرد توضع القدمين في حمام ماء ساخن إلى أن يشعر بالدّفء والعرق (مجرّب) .

إذا كانت الحمّى نتيجة لضربة شمس يعطى المريض ملح ليساعده على العرق، أو العسل مع الملح .

(٢) العلاج الداخلي : يُعطى المريض سوائل تُساعد على إفراز العرق وإدرار البول، ومن أمثلتها :

(١) الشّعير، وذلك بعمل (التلبينة) بغلي (٣٠ جم شعير في لتر ماء مدة ٣٠ دقيقة) ثُم يصفَّى ويُشرب، وهذا الشّراب معرق ومدر للبول وقاطع للعطس، مليّن خافض للحرارة « مجرب » .

(٢) مستحلب بابونج « كاموميل » (نصف ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) ، ٢ فنجان يوميًا فقط (مجرّب) .

(٣) مستحلب (بقدونس كزبرة أو يانسون ـ كراوية) معرق مدر للبول ومخفض للحرارة .

(٤) مستحلب أوراق البنفسج في حالة الحصبة عند الأطفال للإسراع في ظهور الطفح، أو عسل النحل .

(٥) (جنزبيل، قرفة ،قرنفل) كلّها طاردة للحمى ومعرقة .

(٦) مستحلب تيليو (ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) معرّق خافض للحرارة .

(٧) مستحلب سعتر معرّق .

(٨) شيح بلدي .

(٩) مغلي نخالة القمح (قبضة في لتر ماء) .

(١٠) مغلي عرق سوس .

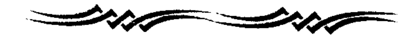
(١١) مغلي كرفس خافض للحرارة .

(١٢) خيار يُسكّن العطش .

(١٣) حصا لبان معرّق .

ويمنع النّعناع عن المحمومين، ولابد من استمرار العلاج ليلاً بإعطاء السوائل، واستخدام الكمادات المثلّجة، حتّى تنخفض الحرارة، وعادة تنخفض الحرارة في صباح اليوم التّالي ،وعندما تبدأ الحرارة في الانخفاض تبدأ من الأطراف، وعندئذ يشعر المريض بالجوع فيُعطى طعام خفيف (شوربة خضار، شوربة أرز بالشّعير - الماظية ليمون أو عصير فواكه) بكمّيّات قليلة، مع الاستمرار في إعطاء السّوائل في اليوم الأوّل، ثُمّ يتحوّل تدريجيا في اليوم الثّاني إلى طعامه العادي وأيضا مع السّوائل والفاكهة، وكُلّما كان العلاج مبكّرًا أي عند الإحساس بالحرارة في الأطراف يكون أقصر، وقد لا يستمر أكثر من عدة ساعات ولا ينتشر في باقي الجسم، كما أنه يعطي الجسم مناعة فلا يعاوده المرض مرة أخرى، هذا إذا كانت الحمّى

بسبب البرد ، أما إذا كان هناك أعراض أخرى بسبب مرض غير البرد فلابدّ من معرفته والعلاج على أساسه، وأيضًا من علامات الحمّى ورم في الوجه وإحمرار الشّفتين، وإذا بدأت الحرارة في الانخفاض تزول هذه الأعراض.



الصّداع

هو ألم في الرّأس قد يكون في الجبهة أو في أسفل الرأس من الخلف، أو نصفيّ، وسببه إما نتيجة لبرد أو الإصابة بضربة شمس، قد يصاحبه ارتفاع في درجة الحرارة أو نتيجة لسوء الهضم أو الإمساك، أو قد يكون عرض لمرض آخر مثل ارتفاع ضغط الدّم أو غيره.

ولعلاجه:

(١) زيت كافور يدهن به الجبهة عدة مرّات (أبو فاس) « مجرب » .

(٢) الجنزبيل، ينفع من الصداع خاصة النصفي (الشّقيقة)،وذلك بعمل عجينة تفرد على الجبهة (ملعقة صغيرة جنزبيل)مع شرب مغلي جنزبيل بالنّعناع.

(٣) لصقة قشر برتقال وذلك بوضع الجزء الظّاهر من القشرة على الجبهة وربطها مدة ربع ساعة .

(٤)غسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج وهو بارد أو شربه (يصب لتر ماء مغلي على ٥٠ جم من الأزهار والأوراق ويُترك ١٢ ساعة، يُصفّى ثم يؤخذ منه ٣

جرعات يوميًا.

(٥) شراب تمر هنديّ، مستحلب مردقوش لعلاج الصداع الناتج عن زيادة ضغط الدم .

(٦) دهن الجبهة بزيت حبّة البركة .

(٧) عجينة حنّاء بالخلّ توضع على الجبهة وتُربط .

(٨) كمّادات من خلّ التّفّاح مع الماء بنسبة (١ - ٢) لعلاج الصّداع وفي حالة الشّقيقة استنشاق بخار ماء بالخل (٧٥ مرة) يُخفّف شدّة الألم تدريجيًا ثُمَّ يزول، وإذا عاد يكون الألم خفيفًا.

(٩) حمّام قدمي من الخردل، وذلك بعمل عجينة مْن (٢ ملعقة خردل مع الماء) ثُمّ توضع في حمّام مائيّ درجة حرارته ٣٧ درجة مئويّة، وفي حالة الصّداع العصبيّ يوضع على مؤخّرة الرأس لبخة خردل.

(١٠) رجلة، أكلاً.

(١١) كمّادات من قشر الخيار توضع على الجبهة وتربط حتّى يخفّ الصُّداع مع أكله .

(١٢) مُستحلب أوراق وأزهار الريحان، وذلك بإضافة (٢٠ جم من الأوراق إلى لتر ماء مغلي)، يُؤخذ منه ملعقة صغيرة في كوب ماء ٣ مرات يوميًا.

(١٣) مستحلب تيليو (ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) ٢ كوب يومياً .

(١٤) عصارة السلق لعلاج الصّداع والشّقيقة .

(١٥) ٢ جم كبابة صيني ثلاث مرّات يوميًّا .

(١٦) كمّادات من عصير اللّيمون على الجبهة لعلاج الصّداع النّاتج من ضربة الشّمس .

(١٧) الطعام الخفيف مثل الخضار المسلوق ، وخاصة القرع يساعد على سرعة الشفاء .



أمراض الجهــاز البولي

(١) التهاب الكلى والمثانة: من علامات التهاب الكلى المزمن أن يكون البول قلويًّا متقيّحًا له رائحة الأمونيا، أو قد يتغيّر إلى اللون الأحمر الغامق، مع صداع وألم في الظهر، ومن أعراض التهاب المثانة ألم أسفل البطن، وفي المثانة عقب التّبوّل مع تعكّر البول لوجود الخلايا الصّديديّة، وللوقاية من ذلك لابد من شرب المياه بكثرة خاصة في الصّيف، لا يقل عن ٦ أكواب يوميًا، واستعمال الأطعمة والأعشاب الّتي تُدرُّ البول.

أمّا العلاج: يكون بإعطاء المريض السّوائل واللّبن وعصير الفاكهة خاصة الّتي تنشط الكلى وتدرّ البول حتّى يصبح أصفر فاتح، مثل:

(١) مغلي (اليانسون ـ شمر ـ كراوية ـ كراث ـ كرفس ـ ليمون ـ فراولة) .

(٢) مغلي أوراق البنفسج والأزهار وذلك « لتر ماء مغلي على ٥٠ جم تترك ١٢ ساعة ويؤخذ منها على ثلاث جرعات يوميًا » .

(٣) عصير التوت على الريق بدون سكر عدة مرات أثناء

الموسم لتكوين شحم الكلى الساقطة وكذلك السمسم.

(٤) جوز هند يقوي الكلى وحب العزيز يصلح هزالها والقلقاس يمنع هزالها.

(٥) مستحلب أوراق لسان الحمل لعلاج التهاب المثانة .

(٦) تمر يغسل الكلى .

(٧) بصل لآلام الكلى والمثانة ويدر البول .

(٨) مستحلب زهرة الخبيزة علاج قروح الكلى والمثانة شربا وضمادا .

(٩) منقوع بذور الخلة لتخفيف آلام الكلى وتفتيت الحصى.

(١٠) رجلة لعلاج قروح المثانة وحصا لبان لمغص الكلى.

(١١) خشب الصنوبر يخفف الآلام ويدر البول .

(١٢) مغلي السلق (٥٠ جم في لتر لماء) لعلاج التهاب المسالك البولية .

(١٣) شراب الشعير ـ الطماطم ، لعلاج التهاب المثانة والكلى .

(١٤) السحلب لعلاج نزيف الجهاز البولي « البول المدمم ».

(١٥) قرفة لتخفيف الآلام وكذلك المحلب .

(١٦) خيار بذيب الحامض البولي .

(١٧) شيكوريا تنقي المجاري البولية .

(١٨) خشب الصندل أحسن مطهر ومسكن لآلام الجهاز البولي .
(١٩) كمثرى لمعالجة أمراض الكلى والمثانة وذلك بتقشير (كجم) وبشرها وأكلها على دفعات أثناء اليوم ، ولا يشرب معها سوائل ، تكرار العملية ثلاث مرات في الأسبوع .
(٢٠) الصمغ العربي .

الممنوعات : عدس - عرق سوس - خرشوف - سبانخ .

[٢] حصاة الكلى :

تتكون الحصوات من تراكم الأملاح الموجودة في البول مثل حمض البوليك وأوكسالات الكالسيوم نتيجة لكثرة تناول اللحوم والبقول مع قلة الحركة وعدم شرب كمية كافية من الماء والسوائل ، وتظهر أعراض المرض في صورة آلام شديدة في الظهر وأسفل البطن مصحوب بقيء وارتفاع في درجة الحرارة ، وخلل في التبول ، وقد يظهر البول مدمم ، والعلاج يكون بوضع كمادات من الماء الساخن على المكان وشرب سوائل بكثرة كماء الشعير وعصير القصب .

وسنذكر بعض الأعشاب والأغذية التي تساعد على تفتيت الحصى :

(١) منقوع بذر الخلة لتفتيت الحصى وعلاج آلام البروستاتا

وارتخاء العضلات في الجهاز البولي .

(٢) طبيخ الحمص الأسود ، مغلي خشب الصنوبر .

(٣) محلب - خيار - شمام - شمر - عنب .

(٤) قرنبيط يحلل حمض البوليك ويفتت الحصى .

(٥) ولإخراج الحصى « شبت - حلف بر السوداني - مغلي صمغ شجر العنب » .

(٦) مغلي شوفان يسكن نوبات الحصاة البولية« قبضة من الشوفان في لتر ماء »، مع قليل من زيت اللوز .

(٧) مغلي بذر الكتان « ملعقة كبيرة في كوب ماء مدة ثلاث دقائق » يشرب منه كوب يوميًا بجرعات صغيرة .

(٨) شرب ثلاث ملاعق كبيرة من زيت اللوز بين الوجبات لإنزال الرمال البولية ويفتح مجاري البول ويقويها .

(٩) التفاح يفتت الحصى في الكلى والحالب والمثانة ويزيل حمض البوليك .

(١٠) عصير محل مع (خل+عسل) يفتت الحصى ويدر البول .

[٣] عسر البول :

وهو صعوبة التخلص من البول مع امتلاء المثانة به ، ومن أسبابها تضخم البروستاتا عند الرجال ويحدث أحيانًا بعد الولاة عند النساء ، وقد يكون سببه انسداد مجرى البول

لوجود حصاة أو لضيق مجرى البول نتيجة للإلتهاب فإذا كانت الحالة شديد فلابد من تدخل جراحي .

ولعلاج الحالات البسيطة بالإضافة إلى ما سبق :

أولاً : لإدرار البول « رمان - لفت - ليمون - نعناع - إذخر - سلق ، عدس بجبه - ذره - مغلي شواش الذرة - فراولة - مغلي مصطكي - نعناع - فجل - كراث - ريحان - ترمس - تفاح - خبيزة - شيكوريا - كرفس - كرنب - بقدونس ، وباقي العائلة الخيمية ، بردقوش - عنب - زبيب - ورق عنب - قرفة - محلب - سمسم وكسب السمسم وزيته - سعتر - جزر - مغلي أوراق الخرشوف .

ثانيًا : لعلاج الإلتهابات وحرقة البول : « بابونج - يقطين - خيار - شمام - مغلي جذور النجيلة الجافة - عرق سوس - حب العزيز » ، لسان الحمل « ملعقة صغيرة على كوب ماء محلى بالعسل » .

ثالثًا : لعلاج الرمل البولي : « فاصوليا - خضراء - فراولة - مغلي أوراق البندق - زيت اللوز .

رابعًا : لعلاج الزلال في البول : « دقيق موز - فاصوليا خضراء - بردقوش - حلفابر - عسل نحل » .

[٤] التبول اللا إرادي وسلس البول :

سلس البول هو خروج البول دون إرادة الشخص أو نزول قطرات منه ويحدث عند الكبار نتيجة لضعف عضلات المثانة وعند النساء في الأشهر الأخيرة من الحمل لوجود ضغط على المثانة أو في حالة تضخم البروستاتا عند الرجال أو في حالة البول السكري .

أما التبول الليلي في الفراش بعد ثلاث سنوات يحدث عند الأطفال العصبيين أو نتيجة لسوء معاملة الأهل وخاصة الأم أو فقدها ، فهو مرض نفسي بالدرجة الأولى ، مما يؤدي إلى خلل في وظائف الجهاز البولي ، وللأسف نجد بعض العامة يضربون أطفالهم ويظنون أن الضرب هو العلاج ، ولكن العلاج يبدأ بتغيير المعاملة وعدم إشعارهم بالذنب عند حدوث ذلك بالإضافة إلى العلاج ببعض ما سوف نذكره :

(١) مغلي أوراق وقشر البلوط « ملعقة كبيرة في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق » يشرب منه نصف كوب محلى بالعسل قبل النوم .

(٢) ملعقة عسل متوسطة أو كبيرة قبل النوم لمدة شهر وإذا لم يتم الشفاء يكرر العلاج بملعقة صغيرة لمدة شهر آخر ، وهذا العلاج أيضا لكبار السن لمنع التبول أثناء الليل .

(٣) مستحلب أوراق لسان الحمل (٢ ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة تضاف إلى كوب ماء مغلي) يؤخذ منه كوب في الصباح وآخر قبل النوم محلى بالعسل .

(٤) قرنفل لعلاج سلسل البول وتقطيره .

(٥) مغلي قشر الرمان يقوي عضلات المثانة ويعالج التبول اللاإرادي وكذلك كثرة التبول في حالة البول السكري .

(٦) لبان دكر مع العسل .



النحافــة

وذلك بأن يكون وزن الشخص أقل من المعدل الطبيعي بدرجة ملحوظة ، وقد يصاب بضعف عام وفقر دم ولعلاج هذه الحالة :

(١) حب العزيز وذلك بطحنه ونقعه في الماء ٢٤ ساعة ثم يصفى ويشرب بالسكر .

(٢) « حبة البركة مع الزبيب » صباحا يعالج فقر الدم و« الزبيب مع السعتر » أو « التين مع الشعير » .

(٣) سعتر بستاني أو عادي مع الجبن مقوي عام ويسمن لأنه يساعد على هضم الدهون .

(٤) الفراولة مقوي عام وتجدد الأنسجة .

(٥) شمر مقوي عام وفاتح للشهية .

(٦) قرنبيط يقوي ويساعد على بناء الخلايا لاحتوائه على الفسفور .

(٧) أبو فروة ، قلقاس يسمن جداً .

(٨) لوز ، بندق سمسم ، فول سوداني ، وهناك وصفة : « مطحون محلب ، ولوز مع السكر » .

(٩) ١ / ٤ ملعقة حلبة مطحونة يوميا .

(١٠) أبو كبير ، مع عدم الإسراف في تعاطيه ولا يُعطى للأطفال .

(١١) توت أبيض يولد دمًا جديدًا ويسمن .

(١٢) مشمش ، موز .

وهناك وصفة شعبية معروفة ومتوارثة وهي (المفتقة) وهي خليط من الأعشاب يطبخ بالعسل تزيد من قوة الجسم وتعالج فقر الدم وتعطي مناعة ضد الأمراض وخاصة أمراض البرد ، لذا فهي تُستعمل قبل وأثناء فصل الشتاء فتعطي طاقة حرارية تدفء الجسم وتعطي للجسم تناسق وجمال وصحة للبشرة والشعر وهي تباع عند العطار ولكن غالبًا لا تحتوي على كثير من الأعشاب المفيدة ، بل تصنع من العسل الأسود والحلبة والدقيق حتى تقل تكلفتها .

أما المفتقة الحقيقة مقاديرها :

٤ كوب زيت ، ٢ كجم عسل أسود ، ١ / ٤ كجم أعشاب « شمر، كراوية ، يانسون ، قرفة ، قرنفل، حصا لبان ، فستق بان » ١ / ٨ كجم حبة سوداء ، ١٥جم حبة خضراء ، ١ / ٤ كجم مغات مطحون - ١ / ٨ كجم كركم ، مطحون ، ١ / ٤ كجم حلبة مطحونة ، سمسم ، جوز هند .

الطريقة:

(١) تنقع الحبة الخضراء في كوب ماء « مدة ٢٤ ساعة » ثم ترفع على النار حتى الغليان ثم تصفى ويضاف ماؤها إلى العسل .

(٢) تطحن الأعشاب والحبة السوداء وتضاف إلى الخليط السابق .

(٣) يضاف كل من الكركم والمغات والحلبة والزيت ثم يرفع الخليط على النار ويقلب حتى يغلظ القوام، ثم يضاف السمسم وجوز الهند بعد تحميصها هذه الكمية تصل إلى حوالي ٤ كجم ومن الممكن استخدام خليط من الزيوت يحتوي على زيت الزيتون حتى تتنوع الفائدة ، يؤخذ منها ملعقة كبيرة يومياً ويجب عدم الإفراط في استعمالها .

فقر الدم :

وهو نقص في هيموجلوبين الدم وأعراضه الشعور بالتعب عند بذل أقل مجهود مع شحوب بالوجه والجسم عامة وخفقان القلب والإحساس بالتوتر والقلق مع صعوبة التركيز ، ولعلاجه بالإضافة إلى ما سبق .

(١) أناناس يعالج فقر الدم وبطء النمو .

(٢) تمر مع اللوز ، جزر .
(٣) تفاح وكل الفواكة التي تحتوي على الحديد .
(٤) مستحلب حصا لبان « ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي » فنجان يوميا على مرتين .
(٥) زيت زيتون ملعقة كبيرة يوميا .
(٦) لحم مفروم مع السلق مرتين في الأسبوع .
(٧) الشعير والشوفان، عدس بجبة مقوي عام .
(٨) عرق سوس علاج مرض إديسون « نوع من أمراض فقر الدم » .
(٩) فجل ، فستق ، فاصوليا خضراء ، كلها تجدد كريات الدم الحمراء .
(١٠) مغلي قسط شامي « ٣٠جم في كوب ماء » يشرب على دفعات يوميا .
(١١) نخالة الدقيق لاحتوائها على مجموعة ڤيتامين (ب) .
(١٢) منقوع قنطريون (ملعقة صغيرة في فنجان ماء بارد مدة ٨ ساعات » ، أو (٢جم مسحوق مع العسل) يؤخذ على جرعات متعددة في اليوم .
(١٣) كرنب لعلاج الأنيميا الناجمة عن اضطراب الجهاز الدوري وأمراض الجهاز البولي والتقرحات المعوية والطفيليات ومرض السل .

الإجهاد والتعب والترهل والشيخوخة المبكرة

الشعور بالتعب والإجهاد إما أن يكون بسبب بذل مجهود عضلي شاق وهذه الحالة علاجها الراحة حتى يتجدد نشاط الخلايا أو يكون بسبب الإصابة بالبرد أو غيره ، في هذه الحالة تعجز الخلايا عن إخراج السموم عن طريق العرق أو البول ، فيحدث الشعور بالتعب وعلاجه يكون بتعاطي الأغذية والأعشاب التي تدر البول والعرق ، أما الترهل والشيخوخة المبكرة يكون نتيجة لعجز الخلايا عن التجديد ، وعلاجه تعاطي الأغذية والأعشاب التي تساعد على تجديد الخلايا .

ومن ذلك ما يأتي :

(١) مستحلب بابونج لعلاج الإجهاد ويدر الفضلات .

(٢) تمر منشط للجسم ويعالج الدوخة وزوغان البصر والشيخوخة .

(٣) « ليمون ، برتقال ، جريب فروت » لتجديد الخلايا ويعالج الترهل والشعور بالتعب .

(٤) مغلي أوراق البنفسج والكزبرة لعلاج الخفقان .

(٥) تفاح لعلاج الخفقان المزمن وعسر التنفس وينقي الجسم

من السموم .

(٦) لإزالة التعب من القدمين تدلك بزيت خروع ليلاً حتى الصباح مرتين في الأسبوع .

(٧) شعير ، يجدد القوى ويدر الفضلات .

(٨) « عنب ، فراولة ، زبيب » يجدد الخلايا ويدر البول .

(٩) جنزبيل لعلاج الخمول والوهن .

(١٠) كرفس ينشط الجسم ويجدد الخلايا .

(١١) « مشمش، كراث ، كمثرى » مجدد للخلايا ومنشط .

(١٢) بردقوش مدر للبول ومعرق .

(١٣) شاي بالنعناع والليمون منشط ومنبه ومدر للبول .

(١٤) عسل نحل بالليمون .

(١٥) خميرة بيرة تجدد الخلايا وتعالج الشيخوخة ، (١ / ٤ ملعقة صغيرة خميرة جافة التي تستخدم في صناعة الخبز) ثلاث مرات يومياً .

(١٦) كرنب يطهر ويقوي الجسم ويزيل الإجهاد ويقوي المناعة ويقاوم الشيخوخة ، ويدر البول ويساعد علي التئام الجروح .

(١٧) دهان الجبهة بزيت الكافور « أبو فاس » معرق ويزيل التعب بسبب البرد .

آلام الظهر والورك وعرق النسا



عرق النسا قد يحدث عقب القيام بمجهود شاق لرفع ثقل وأعراضه الشعور بالألم من أعلى الإليه حتى الكعب ، وعلاجه يكون بالراحة مع تدفئة الساق ودهن المكان بزيت الكافور « أبو فاس » .

بالإضافة إلى :

(١) فجل يحلل أوجاع المفاصل وعرق النسا ويقوي العظام .

(٢) دهان المكان بمرهم مكون من « مسحوق قسط شامي، عسل أبيض، دهن » .

(٣) وضع لبخة الحنظل على المكان وذلك بشي ا لثمرة على النار ووضعها وهي ساخنة .

وآلام الظهر تحدث أيضًا من نفس السبب وعلاجه :

(١) دهن الظهر بالكافور « أبو فاس » والنوم على مكان صلب لفرد الظهر .

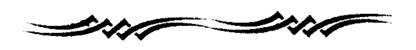
(٢) دهن الظهر بمستحلب البابونج مع زيت جوز الهند لأوجاع الظهر والركبتين .

(٣) شيح بلدي شربًا ودهانًا .

(٤) دهان سنامكي لآلام الظهر والجنب والوركين وذلك بطبخ السنامكي مع أربعة أمثاله زيت .

ملاحظة :

زيت الكافور الحقيقي له رائحة نفّاذه ، وعند تدليك المكان تسري فيه الحرارة ثم تمتد إلى باقي الجسم فيعرق ويذهب الألم .



آلام الروماتيزم والنقرس

الروماتيزم هو التهاب العضلات والأربطة عند المفصل فيصبح المفصل متيبسا مؤلم عند تحريكه وتزداد الحالة عند التعرض للرطوبة والبرْد وأثناء الليل ، ويحدث الإلتهاب أيضا نتيجة لوجود بؤر صديدية في اللوز أو الأسنان ، لذا يجب معالجتها ، والعلاج يكون طبيعي بممارسة رياضة المشي وتدفئة مكان الألم ودهان زيت الكافور « أبو فاس » وشرب ماء كثير وإنقاص الوزن بالإضافة إلى ما سوف نذكره .

أما النقرس هو مرض يحدث نتيجة لزيادة حمض البوليك في الدم بسبب الإكثار من تناول الأطعمة الدسمة واللحوم الحمراء والكبدة والبقول ، فيترسب الحمض حول المفاصل خاصة إصبع القدم الكبير وحلمة الأذن والعامل الوراثي له أثر أيضا قد يصاحبه قيء وحمى ، وهو يكثر بين الرجال منه بين النساء ، ولعلاجه يكون الراحة وشرب الماء والسوائل بكميات كبيرة مع رياضة المشي بالإضافة إلى ما يلي :

(١) مغلي ٣٠جم من الكرفس في لتر ماء (شرابا ودهانا) .

(٢) مستحلب البابونج لعلاج النقرس والروماتيزم (دهانا) .

(٣) دقيق الترمس مع الشعير لعلاج النقرس والروماتيزم (

ضماداً) .

(٤) خيار لأنه يذيب حمض البوليك ويدر البول .

(٥) شراب تفاح ، خالي من الكحول ومستحلب الجاوي لعلاج النقرس والروماتيزم .

(٦) مستحلب الجرجير لعلاج النقرس(٢٠ جم جرجير في ١ / ٢ لتر ماء مغلي) .

(٧) لبخة الحنظل « انظر آلام الظهر » لعلاج الروماتيزم .

(٨) يشرب منقوع الجنزبيل قبل الطعام و دهاناً ، لعلاج النقرس والقولنج الروماتيزمي .

(٩) مرهم « ٢٠٠جم زيت زيتون مع بشر رأس ثوم يترك لمدة يومين » يدهن به مكان الألم في حالة الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل .

(١٠) سلق بالعسل طلاء لعلاج النقرس والتهاب المفاصل .

(١١) مغلي الشوفان لعلاج الروماتيزم والنقرس « دهاناً » .

(١٢) طماطم وفراولة وأناناس وليمون لعلاج الروماتيزم .

(١٣) حمام ماء مغلي نخالة الدقيق « كجم نخالة في ٥ لتر ماء مدة ١ / ٢ ساعة » ثم يضاف إلى ماء الحمام لعلاج الروماتيزم .

(١٤) كركدية لعلاج الروماتيزم والنقرس وكذلك الفجل .

(١٥) دهان من طبيخ السذاب في الزيت .

(١٦) الخميرة البيرة تمنع هشاشة العظام .

المنوعات في حالة النقرس : سبانخ ، خرشوف ، توت ، قهوة ، شاي ، والإقلال من اللحوم الحمراء .





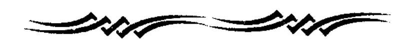
التواء المفاصل

وعلاجه :

(١) دهن المكان بزيت الكافور « أبو فاس » عدة مرات في اليوم ، وتدفئته برباط ضاغط وعدم تحريكه لمدة أسبوع .

(٢) حمام جزئي للجزء المصاب من مستحلب السعتر .

(٣) حمام جزئي مكون من ماء ساخن وآخر بارد يضع في إحداهما العضو مدة دقيقة بالتبادل بعد ذلك يدهن بالكافور ويلف بالرباط الضاغط .





الأمراض العصبية



وهذه الأمراض غالبا ما تصيب الإنسان بعد التعرض لأزمات نفسية أو قلق أو ما شابه ذلك فإذا كان إيمان الإنسان قويا لم يصبه شيئا ، قال ﷺ : « **عجبا لأمر المؤمن فإن أمره كله خير ، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له** » .

فالصبر على ما يغضب الإنسان يمنع حدوث مثل هذه الحالات ، أما إذا حدث ذلك فأهم علاج هو الاستغفار وذكر الله وقراءة القرآن وخاصة سورة البقرة وآل عمران والصلاة حتى تطمئن نفسه ويذهب الله ما به من حزن .

كما يجب البعد عن أسباب القلق والتوتر بالاشتغال بأعمال ذهنية ، كالقراءة والخروج إلى أماكن النزهة والرياضة بالإضافة إلى الأغذية والأعشاب التي تساعد على تهدئة الأعصاب ، نذكر منها :

(١) أكل ٧ تمرات في الصباح مع اللوز أو اللبن لتهدئة الأعصاب وعلاج الإكتئاب ، والقبض المزمن ثم شرب الجنزبيل بعده ، قال ﷺ : « **من تصبح بسبع تمرات ، لم يصبه سحر ولا سم** » .

(٢) وضع بضع نقط من زيت حبة البركة على القهوة .
(٣) مستحلب أزهار الزعفران ، نخالة الدقيق .
(٤) حمام مغلي قشر البلوط (١ / ٢ كجم من القشرة في ٣ لتر ماء مدة ١ / ٤ ساعة) يضاف إلى الحمام .
(٥) مستحلب زهور البنفسج (٥ جم من الأوراق والأزهار الجافة في لتر ماء مغلي يترك ١٢ ساعة) ويؤخذ منه على ثلاث جرعات يومياً .
(٦) مستحلب جذور الجاوي (ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) .
(٧) « تفاح ،خس، شعير ، شمر ، يانسون ، شيح ، عنب، زبيب ، فراولة ، مشمش » .
(٨) جزر يهدئ الأعصاب ويفرح ويذهب الكآبة .
(٩) حصا لبان لعلاج ضعف الأعصاب وتقوية الذاكرة .
(١٠) ليمون لعلاج التهاب الأعصاب لاحتوائه على ڤيتامين (ب) .
(١١) لوز منشط للأعصاب مجدد للخلايا، ويعالج الأرق .
(١٢) مصطكي تخفف آلام الأعصاب .
(١٣) بردقوش من أهم الأعشاب المهدئة للأعصاب .
(١٤) موز ، يوجد به هرمونات تنظم الجهاز العصبي

بالإضافة إلى ڤيتامين (ب) فيجعل الإنسان مرحا .

التشنج والصرع : وهو مرض من الأمراض العصبية قد يرجع سببه إلى العامل الوراثي وعلاجه :

(١) أناناس لعلاج الصرع .

(٢) ولعلاج التشنج بمعجون قشر البرتقال (قشر برتقال وسكر بنسبة ١-٣ يغطي بالماء ويسوي على النارثم يؤخذ منه على جرعات قبل الطعام) .

(٣) منقوع أوراق البرتقال وماء الزهر ، لعلاج الهبوط العصبي والصرع .

(٤) لفت مضاد للصرع والضعف العقلي .

الأرق : وسببه إما أن يكون نفسي كالشعور بالحزن أو القلق ، فإذا قام إلى الصلاة وذكر الدعاء المأثور عن النبي ﷺ : « **اللهم رب السموات السبع وما أظلن ، ورب الأرضين وما أقللن ، ورب الشياطين وما أضلت ، كن لي جارا من شر خلقك كلهم جميعا ، أن يفرط عليّ أحد منهم أو أن يطغىٰ ، أذهب الله عنه ما به** » (مجرب) .

وقد يكون سبب الأرق عضوي كالإصابة بالبرد أو عسر الهضم أو الجوع والشعور بالبرد أو الحر أو شرب منبها كالشاي والقهوة قبل النوم، أو يكون بسبب كثرة النوم في

القيلولة التي يجب ألا تزيد عن نصف ساعة.

ولعلاج الأرق أيضًا نذكر ما يأتي :

(١) مستحلب بابونج .

(٢) مستحلب أوراق البنفسج .

(٣) شرب كوب لبن دافئ محلى بالعسل .

(٤) مستحلب حصا لبان (ملعقة صغيرة في كوب ماء) مغلي يشرب على مرتين .

(٥) نخالة دقيق .

(٦) مغلي الشبت والشمر واليانسون .

(٧) مستحلب الريحان (٢٠ جم من الأوراق والأزهار في كوب ماء فعال) .

(٨) مستحلب تيليو (ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) .

(٩) مغلي الشعير والشوفان .

(١٠) فراولة ، لوز ، بصل ، خس ، كرفس ، كمثرىٰ ، مشمش .

(١١) جنزبيل مغلي محلىٰ بالعسل أو ١ / ٤ ملعقة صغيرة في كوب لبن .

(١٢) ثلاث ملاعق خل تفاح في فنجان عسل،يؤخذ منه ملعقة صغيرة قبل النوم.

ونصح بعدم استعمال الأدوية المنومة والمهدئة حيث أنها مواد مخدرة قد تؤدي إلى الإدمان، كما أنها تدمر خلايا المخ والخلايا العصبية التي لا يمكن تجديدها، لذا حرمها الإسلام القليل منها والكثير ، وأعرف بعض الأشخاص حدث لهم ذلك .

الأمراض السوداوية :

ويقصد بها الجنون والوسواس وضيق الصدر والأمراض النفسية عموما وينفع في علاجها ما يأتي :

(١) التمر (٧ تمرات صباحا) .

(٢) جوز هند ، ينفع من الجنون والوسواس .

(٣) حصا لبان لعلاج الكآبة والتشنجات .

(٤) كرفس يزيل الكآبة والانقباض ، ونوبات الإغماء .

(٥) مستحلب أوراق وأزهار الريحان .

(٦) سفرجل ولسان الثور ينفع من الوسواس والجنون .

(٧) مغلي قسط شامي (٣٠ جم في فنجان ماء مغلي) يشرب منه على دفعات يوميا كعلاج للاكتئاب النفسي .

(٨) مستحلب قصعين (قبضة من الأوراق والأزهار في لتر ماء مغلي) فنجان قبل النوم .

(٩) منقوع قنطريون (ملعقة صغيرة في فنجان ماء بارد لمدة ٨ ساعات) يشرب منه يومياً على جرعات أو (٢ جم من المسحوق مع العسل) يعطي الثقة بالنفس ، وحب العزيز لعلاج الوسواس .

أما الأدوية التي تعالج الإكتئاب فهي تؤدي بالإنسان إلى الرغبة في التخلص من حياته بالانتحار ، لذا تجد نسبة الانتحار في الدولة المتقدمة عالية .

لتقوية الذاكرة :

(١) مستحلب دمسيسة (ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي) يقوي الذاكرة ويقلل الشعور بالخجل.

(٢) ماء برنوف مع عصارة السذاب ودهن اللوز المر يذهب الصرع والنسيان ، ولكن نحذر من الإفراط فيه فقد يؤدي إلى هبوط عصبي .

(٣) لبان دكر مع الزبيب حصالبنان، يذهب النسيان ويزيد الذكاء .

(٤) مستحلب الشعير مع السكر يؤخذ منه عند النوم يحسن الذهن .

(٥) جذور الجنسنج تقاوم الشيخوخة وتحسن الذاكرة.

أمراض القلب والشرايين

ولعلاج وتقوية القلب والشرايين نذكر منها:

(١) البصل والثوم يقوي القلب ويخفض الكوليسترول ويقي من حدوث الجلطة (فص ثوم - بصلة متوسطة يوميا) .

(٢) تفاح يخفض الكوليسترول ويقوي القلب ويذهب الخفقان المزمن ويفيد مرضى تصلب الشرايين .

(٣) منقوع ورق البرتقال لعلاج الخفقان والهبوط العصبي .

(٤) جوزهند - بذور عباد الشمس - زيت فول الصويا - زيت الذرة والذرة - حصا لبان الحلبة والحبوب عموما كل ذلك يخفض الكوليسترول .

(٥) (خرشوف - أزهار أوراق الريحان مستحلب السعتر - شبت - كزبرة - فاصوليا خضراء) كلها تقوي القلب وتنشطه .

(٦) حمام جزئي للقدمين من الخردل لعلاج ضعف القلب الشيخوخي مدة ١٠ دقائق وذلك (بعمل عجينة من ملعقتين كبيرتين من مسحوق البذور مع ماء فاتر ثم تذاب في الحمام) وإذا شعر المريض بحرقان يرفع رجليه

ويغسلها بماء فاتر.

(٧) منقوع بذر الخلة لتخفيف نوبات القلب وتنشيط ضرباته.

(٨) جنزبيل يقوي القلب ويخفض الكوليسترول وينشط الدورة الدموية ويقي من الجلطة.

(٩) شطة حمراء للوقاية من الأزمات القلبية.

(١٠) (قرفة – قرنفل) تقوي القلب وتنبهه وتنشط الدورة الدموية.

(١١) حليب اللوز والكزبرة لعلاج خفقان القلب.

(١٢) أناناس يفيد في حالة تصلب الشرايين.

(١٣) سمسم يحفظ الشرايين من التصلب (سلطة الطحينة بالثوم).

(١٤) مستحلب أوراق وأزهار لسان الثور يقوي القلب وينقي الدم.

الممنوعات: قهوة – عرق سوس – التدخين

وعند حدوث أزمات نفسية يلجأ إلي ما يذهب الكرب ويُفرح مثل: (مغلي أزهار الزعفران – سفرجل – جزر – عنب – زبيب – قرفة – موز خاصة مع اللبن).

ضغط الدم: يحدث ضغط الدم نتيجة لضيق الأوعية

الدموية التي يمر بها الدم إما يسبب إنفعال نفسي مما يسبب إنقباض الأوعية ، أو ترسيب الدهون على جدار الأوعية .

وأعراضه: آلام خلف الرقبة وصداع وزغللة في العينين وطنين في الأذن وعدم التركيز وضعف الذاكرة ولعلاجه :

(١) (بصل - ثوم - تفاح - خرشوف - شعير - فاصوليا خضراء - لب أبيض - جنسنج) .

(٢) الحبوب تساعد على إخراج الصوديوم من الدم الذي يساعد على رفع ضغطه .

(٣) مغلي أوراق الزيتون (٣٠ جم في نصف لتر ماء يغلي مدة ١٠ دقائق) ٦ أكواب يوميا .

(٤) الفاكهة خاصة العنب ولوز والفراولة والبرتقال وكذلك الخضروات ،مع تقليل الملح في الطعام .

(٥) العسل مع الجنزبيل (ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي أو لبن مع ملعقة عسل) . يفيد في ضبط مستوي الضغط ويزيل التوتر العصبي وينشط الدورة الدموية .

(٦) زيت الزيتون يخفض الكوليسترول وضغط الدم (ملعقة في الصباح وأخرى في المساء) .

(٧) مستحلب مردقوش يخفض الضغط ويشفي من الصداع الناتج عنه

للإقلاع عن التدخين :

مستحلب لسان الحمل الكبير (ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق الجافة في كوب ماء مغلي) يشرب ملعقة صغيرة منه كل ساعتين لإبطال الرغبة في التدخين وجعله غير مستساغ، بالإضافة إلى الإرادة والعزم والاستعانة بالله مع الرياضة وشرب الماء بكثرة وأكل الفواكة والخضر التي تحتوي على ڤيتامين (أ ، ج) .

النزيف :

والنزيف هو خروج الدم من الجسم وهو إما أن يكون نزيف معدي ، أو معوي أو من البواسير ، أو حيض ، أو نفاس ، ولعلاجه :

(١) مغلي قشر البلوط (ملعقة كبيرة في كوب ماء مدة ربع ساعة) يحلى بالعسل ويشرب ساخناً يعالج جميع أنواع النزيف .

(٢) ثمار التين الطازجة والمجففة .

(٣) ورق الحنظل ، رجلة ، صنوبر ، فراولة ، فول سوداني .

(٤) (شيح – تمر) لوقف نزيف الولادة كما يستخدم الشيح لوقف القيء الدموي .

(٥) كراث لعلاج نزيف الأنف أو مسحوق كمون بالخل أو

قطعة مبللة بالليمون مع رفع الرأس إلى أعلى .

(٦) طلع النخل مع العسل لعلاج النزيف .

(٧) زيت تربنتينا لوقف نزيف الأسنان عند خلعها .

(٨) ريحان الأرض ينقع من كل نزيف لطوحاً وضماداً وشراباً .

(٩) مستحلب السحلب لوقف النزيف الداخلي في المعدة والأمعاء والبواسير ونزيف الرحم ونزيف الجهاز البولي وذلك (ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلي) يشرب منه (٢ -٣) مرات يوميا وفي نزيف المعدة يشرب منه نصف فنجان كجرعة أولى .

الغدة الدرقية :

(١) تمر ينشط الغدة الدرقية ويقي من جحوظ العين ويهدىء الأعصاب .

(٢) نخالة الدقيق والجزر ينظم إفرازاتها .

(٣) الليمون يقي ويقتل الجراثيم التي تصيب الغدة .



إلتهاب الغدة النكفية والغدد الليمفاوية (داء الخنازيـــر)



إلتهاب الغدة النكفية عبارة عن ورم وألم خلف الأذنين من ناحية واحدة أو من الناحيتين مع إرتفاع الحرارة يستمر عشرة أيام وعلاجه وضع لبخة من بذر الكتان (مسحوق البذور مع ماء ساخن حتى تصبح عجينة مرنة) توضع بين طبقتين عن الشاش وتفرد على المكان وتغطى بالصوف للإحتفاظ بالحرارة وتكرر العملية عندما تبرد . أما التهاب الغدد الليمفاوية فيسبب إنتفاخ وألم عند الإبطين أو في نهاية ثنية الفخذ وعلاجها لبخة بذر الكتان كما سبق أو لبخة بذور الحلبة وتعمل بنفس الطريقة كما يفيد تناول التفاح في علاجه .

دوالي الساقين :

وهو تضخم في أوردة الساق أو الساقين ويحدث للأشخاص الذين يقفون كثيراً أو للمرأة أثناء الحمل ، مما يسبب الإحساس بالألم وقد يؤدي إلى إلتهاب جلدي والعلاج يكون بتدليك المكان تدليكاً خفيفاً بالخل مرة في الصباح وأخرى في المساء وبعد شهر يلاحظ ضمور الأوردة وإختفاء الألم وممكن شرب كوب ماء فيه ملعقة صغيرة من الخل صباحاً وآخر في المساء مع التدليك .



الأمراض الصدرية

(١) **الزكام:** وهو إلتهاب في الغشاء المخاطي للأنف وزيادة في إفرازاته وقد يصاحبه إرتفاع في درجة الحرارة وصداع وسرعة علاجه تمنع حدوث المضعفات وأسهل وأنجح علاج مجرب هو الإستنشاق وغسل الأنف لإخراج الإفرازات عدة مرات في اليوم وعدم إستخدام المناديل إلا لضرورة وقد يضاف إلى الماء بضع قطرات من الخل حيث أن التخلص من الإفرازات التي تحتوي على الجراثيم يساعد على سرعة الشفاء والخل يطهر الأنف مع الإكثار من شرب السوائل الساخنة وأكل الفاكهة والخضروات مع طعام خفيف. وتناول الآتي :

(١) ملعقة عسل مع ذرة ملح وكمون، وعصير الليمون « مجرب ».

(٢) ملعقة عسل مع حبة البركة « مجرب ».

(٣) مستحلب تيليو (ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) ٢ كوب يومياً.

(٤) مستحلب (شمر - يانسون - كراوية - شبت) كل على حدة أو جميعاً مع عصير ليمونة.

(٥) (بصل - ثوم) مطهر ومضاد حيوي.

(٦) مستحلب مردقوش إستنشاقاً وشرباً(٢ جم في كوب ماء مغلي)٢ كوب يومياً.

(٧) دهن الجبهة بالكافور (أبو فاس) وشمه لعلاج الصداع (مجرب).

(٨) إستنشاق مغلي البصل.

(٩) تمر هندي يفيد الزكام.

(١٠) وضع بضع قطرات من الجلسرين في الأذن يساعد على سرعة الشفاء لأنه يمتص الماء مع وضع القدمين في ماء ساخن أو الاستحمام قبل النوم، وكذلك لعلاج التهاب الأذن .

التهاب الجيوب الأنفية :

وهي من مضعفات الزكام ومن أعراضها إفرازات صديدية مدممة مع صداع والعلاج بالاستنشاق بمستحلب البابونج.

(٢) السعال:

هو عرض لعدة أمراض تصيب الجهاز التنفسي كمضعفات للزكام أو نتيجة لعدوي ميكروبية وتختلف الحالة تبعاً للمرض.

النزلة الشعبية: وهو إلتهاب القصبة الهوائية والشعب يصحبه إرتفاع في حرارة الجسم مع دوخة وصداع وألم في

عظام الصدر وسعال جاف لمدة يومين ثم تظهر إفرازات مع السعال لونه أبيض.

الإلتهاب الرئوي: يكون غالباً عن طريق عدوى وأعراضه إرتفاع الحرارة مع ألم في جانب الصدر مع سعال قصير يصحبه صعوبة في التنفس ويكون في البداية جافاً ثم يصحبه إفرازات صفراء أو خضراء أو مدممة.

الربو: يحدث نتيجة لإنقباض عضلات الشعب الهوائية ويحدث على شكل نوبات مع صعوبة في التنفس بصوت مسموع ثم يعقبه سعال وإخراج كمية من البلغم بعدها يشعر المريض براحة ثم تنتهي النوبة ومن أسبابها التعرض للرطوبة أو أكل وجبة دسمة في المساء كاللحوم والأسماك أو حساسية يجب أن يعرف المريض سببها حتى يتجنبه أو عامل وراثي.

السعال الديكي: يصيب الأطفال وهو عبارة عن نوبة من السعال الجاف ينتهي بشهيق مثل صياح الديكة ويكون عادة نتيجة لعدوى ميكروبية ولتجنب العدوى بالأمراض الصدرية يجب الإبتعاد عن الأماكن المزدحمة وعدم استخدام أدوات المريض والمبادرة بالعلاج في أول المرض حتى لا يطول ولتقوية المناعة في الشتاء يؤخذ قبل الإفطار بنصف ساعة (عصير برتقالة يضاف إليها عصير ليمونة وصفار بيضة

وملعقة عسل) .

والعلاج يكون بما يأتي:

(١) دهن الصدر بزيت الكافور (أبو فاس) عدة مرات يومياً وخاصة قبل النوم مع التدفئة وشراب سوائل لطرد البلغم وخاصة التي تنشط الدورة الدموية مثل الجنزبيل وهو يعالج أيضاً السعال الناتج عن الحساسية .

(٢) (رمان – لبان دكر) يفيد في علاج الإلتهاب الرئوي وطارد للبلغم .

(٣) (حصا لبان ـ شمر ـ عرق سوس) لمعالجة السعال الجاف والربو .

(٤) ثوم مفروم مع العسل طارد للبلغم ويعالج السعال المزمن ولأن الثوم مضاد حيوي ممكن أخذ (٤ فصوص) كل (٨ ساعات) كما يفيد في حالة السعال الديكي فيعطى الأطفال (١٠ ـ ١٢ نقطة عصير ثوم مع العسل والبرتقال) كل ٤ ساعات .

(٥) مغلي نخالة الدقيق (قبضة من النخالة في لتر ماء) يشرب على دفعات .

(٦) مربى الجنزبيل (انظر علاج عسر الهضم) .

(٧) مستحلب تيليو (ملعقة صغيرة في فنجان ماء مغلي

محلى بسكر نبات) ٢ كوب يوميا .

(٨) مستحلب بابونج لعلاج السعال والربو .

(٩) لعلاج النزلة الشعبية (٥٠ جم تمر، ٥٠ جم تين جاف يغلى في لتر ماء) ويشرب على دفعات .

(١٠) مغلي لبان الدكر مع البقدونس .

(١١) زيت حبة البركة لعلاج السعال العصبي والبندق لعلاج السعال المزمن .

(١٢) حبة البركة مع العسل واليانسون .

(١٣) مستحلب أوراق البنفسج لعلاج النزلات الشعبية والسعال الديكي (٥٠ جم من الأوراق والأزهار في لتر ماء مغلي تترك ١٢ ساعة) ، يؤخذ منه ٣ جرعات يومياً .

(١٤) مغلي يانسون أو يانسون مع الشمر وعصير الليمون (طارد للبلغم) .

(١٥) مغلي جنزبيل أو (ملعقة صغيرة في فنجان عسل مع عصير ليمونة يؤخذ منه ٢ ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً) .

(١٦) ولعلاج التهاب الحنجرة والبحة يؤكل (تفاح مع اليانسون وسكر النبات)، جنزبيل ، قرفة ، كرنب .

(١٧) مستحلب أوراق وأزهار الريحان (٢٠ جم في لتر ماء) يؤخذ منه ملعقة في كوب ماء ثلاث مرات يومياً .

(١٨) مغلي (زبيب - يانسون - زيت اللوز) يؤخذ منه ثلاث مرات يومياً .

(١٩) أوراق الخرشوف وجوز الهند طارد للبلغم وحب العزيز لعلاج خشونة الصدر .

(٢٠) قرفة بالعسل طارد للبلغم وينقي الصوت والقلقاس طارد للبلغم، والخبيزة لخشونة الصدر .

(٢١) مغلي قسط شامي يقضي على الجراثيم كليا (١٠٠جم من الجذور المفرومة في كوب ماء مغلي) .

(٢٢) مغلي بذر الكتان (ملعقة كبيرة في كوب ماء يغلي مدة ٣ دقائق) يشرب على دفعات ولا يزيد عن كوب ونصف يومياً .

(٢٣) شراب مكون من (ليمونة مقطعة تغلي في كوب ماء ١٠ دقائق) يصفى ويضاف إليه ٢ ملعقة جلسرين ثم يملأ الكوب بالعسل ويؤخذ منه ملعقة قبل النوم وأثناء الليل .

(٢٤) مستحلب حصا لبان ، أو ملعقة عسل مع عصير ليمون ، ذرة كمون ، سعتر .

ولعلاج الإلتهاب الرئوي:

(١) رمان يفيد في علاجه.

(٢) مغلي ٢ تفاحة في لتر ماء (٣ كوب يوميا).

(٣) مستحلب أوراق لسان الثور.

(٤) قسط شامي كما سبق.

(٥) عرعر يشفي أمراض الصدر ويمنع عن مرضى الكلى.

(٦) منقوع حشيشة السعال.

ولعلاج الربو:

(١) مستحلب حصالبان - كركديه - سعتر.

(٢) مغلي الشمر أو (مسحوق ٥٠ جم شمر مع ٢٥ جم سكر نبات) تسف قبل النوم لمدة ١٠ أيام.

(٣) مستحلب بابونج يهدىء السعال.

(٤) لعلاج نوبات الربو يؤخذ ملعقة صغيرة عصير بصل وملعقة عسل كل ٣ ساعات.

(٥) مستحلب جذور الجاوي (ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة في كوب ماء مغلي).

(٦) مغلي حلبة مع التين الجاف والتمر، تحلى بالسكر لعلاج السعال المزمن والربو وضيق النفس وكذلك مغلي الشيح.

(٧) قرفة مع العسل.

(٨) منقوع جذور حشيشة السعال.

(٩) مغلي كزبرة البئر.

(١٠) مستحلب أوراق لسان الحمل (ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) ، ٢ كوب محلى بالعسل يومياً .

(١١) كرفس لعلاج ضيق النفس.

(١٢) شبت - شمر - يانسون - كراوية.

ولعلاج السعال الديكي:

(١) عصير الثوم (١٠ - ١٢ نقطة) مع العسل وعصير البرتقال وعصير الليمون كل ٤ ساعات.

(٢) مغلي أوراق التين (٣٠ ورقة في لتر ماء) أو يشرب منقوع التين قبل الأكل يومياً لمدة أسبوع.

(٣) شوفان يهديء السعال.

(٤) قسط شامي يقضي على الجراثيم ولا يزيد عن كوب ونصف يومياً.

(٥) لسان الحمل ، أبو فروة ، فجل .

ولعلاج السل والحالات الشديدة والمزمنة من السعال:

(١) لعلاج السعال المزمن بندق مع العسل وزيت البندق

لعلاج السل.

(٢) ثوم مفروم مع العسل لعلاج السعال المزمن.

(٣) لعلاج الحالات الشديدة يدلك الصدر ثلاث مرات يوميا بمزيج من (زيت خروع - ريت تربنتينا) يسخن على حمام مائي ثم يدهن به.

(٤) مزيج من (خل التفاح - عسل - جلسرين) يؤخذ منه ملعقة صغيرة كل ساعتين

(٥) مغلي الشعير ينفع في علاج السل.

(٦) عرعر يشفي من السعال المزمن (يُمنع عن مرضىٰ الكلىٰ).

(٧) منقوع براعم شجرة الصنوبر (٤٠ جم في لتر ماء مدة ٣ ساعات)يشرب على دفعات لعلاج السل.

(٨) قرفة مع العسل لعلاج السعال المزمن.

(٩) قسط شامي يعالج كل الأمراض الصدرية ومنها السل (كما سبق).

(١٠) مستحلب أوراق لسان الحمل (ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) لعلاج السل.

إخراج الديدان:

وهي طفيليات تعيش في بطن الإنسان تتغذى على الدم

فتصيب الإنسان بفقر الدم وضعف عام وتدخل الجسم مع الخضروات أو عن طريق الجلد بالاستحمام أو الوضوء في ماء يحوي هذه الطفيليات ولإخراجها من الجسم:

(١) مغلي البقدونس على الريق (قبضة من البقدونس ومثلها كرفس وأخرى بنفسج في كوب ماء).

(٢) ثمار البرنوف .

(٣) منقوع البصل في العسل طول الليل يصفي ويشرب على الريق يومياً حتى طرد الديدان.

(٤) مستحلب دمسيسة (ملعقة كبيرة من الأوراق والأزهار في فنجان ماء مغلي) يترك ٥ دقائق ويشرب مدة طويلة إلى حين طرد الديدان (اسكارس) وإذا طبخ مع الأرز والعسل قتل الديدان مع إسهال خفيف .

(٥) يغلي البصل مدة ٣ دقائق ويستخدم كحقنة شرجية.

(٦) دقيق الترمس مع العسل إذا لُعق أو شُرب مع الخل.

(٧) مغلي (رأس ثوم مفروم في قليل من الماء مدة ٢٠ دقيقة) يؤخذ منه ملعقة على الريق ويمنع تناول أي طعام آخر حتى الظهر مدة ثلاث أيام لطرد الدودة الوحيدة.

(٨) لإخراج الديدان الشعرية عند الأطفال يُعطى الطفل

مغلي (حلبب مع ثوم مفروم) ثم يلي ذلك حقنة شرجية دافئة من مغلي الثوم المفروم .

(٩) تطلى السرة بمخلوط من (حبة البركة - ماء حنظل - شيح) .

(١٠) منقوع جذور حشيشة السعال .

(١١) مغلي قشر جذور الرمان (٥٠ جم في لتر ماء مدة ربع ساعة) يشرب كوب كل صباح لإسقاط الدودة الوحيدة .

(١٢) زيت السعتر (كمية من العشبة تغطى بزيت الزيتون في زجاجة شفافة وتغلق ثم توضع في الشمس أسبوعين ثم تصفى) يؤخذ منه ثلاث نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات يوميا .

(١٣) مسحوق (٢٥ جم سكر - ٥٠ جم شمر) يؤخذ منه ملعقة عند النوم مدة ١٠ أيام .

(١٤) مغلي شيح بلدي (١٥ جم في لتر ماء مغلي) ويجب عدم الإسراف في تناوله لأنه يضر العصب ويصلحه الترمس .

(١٥) زيت التربنتينا - قرنبيط - كمون .

(١٦) مستحلب لسان أوراق لسان الحمل (ملعقة كبيرة من

الأوراق في كوب ماء مغلي) يؤخذ منه (٢-٣) كوب محلى بالعسل يومياً وبدون العسل يضر الرئة .

(١٧) محلب مع العسل .

(١٨) نعناع مع العسل والخل .

(١٩) لإخراج الدودة الوحيدة (مسحوق بذور اليقطين المقشرة يمزج بالحليب) يشرب منه مدة ثلاث أيام ثم يؤخذ بعدها مسهل قوي .

تقوية المناعة :

وهي زيادة قدرة الجسم على مقاومة الأمراض وذلك بما يأتي :

(١) (عصير نصف برتقالة - عصير ليمونة - صفار بيضة - ملعقة عسل) يؤخذ قبل الإفطار بنصف ساعة خاصة في فصل الشتاء .

(٢) تناول العسل وسُم العسل مع الغذاء الملكي وحبوب اللقاح تقي من الأمراض الخطيرة كالسرطان .

(٣) حبة البركة مع العسل، المفتقة « انظر:علاج النحافة » .

(٤) مستحلب ثمار العرعر (ملعقة من الثمار المهروسة في لتر ماء مغلي) يشرب منه ٢ كوب يومياً .

(٥) عصير ليمونة مع الماء الفاتر على الريق .

(٦) عرق سوس ، عنب ، زبيب ، جنسج ، كرنب ،

مشمش .

(٧) خبز القمح مع النخالة ، جزر .

(٨) مغلي فسط شامي (٣٠ جم في كوب ماء مغلي) كوب يومياً على جرعات متعددة ، ولا تزيد الجرعة عن ذلك .

(٩) اللبن الزبادي يحتوي على بكتريا تقضي على الجراثيم ويمنع ترسيب الكوليسترول ، ومما يساعد على تقوية المناعة عدم الإفراط في الطعام وإنتظامه .

تنقية الدم من السموم :

قد يحدث أن تتراكم السموم في الخلايا نتيجة لقلة الحركة أو إستعمال أدوية أو طعام يحتوي على سموم أو عدم قدرة الخلايا للتخلص منها في حالة بعض الأمراض مثل مرض السكر ، وللمساعدة على إخراجها :

(١) مغلي جذور أرقيطون (ملعقة صغيرة في كوب ماء يغلي مدة ٥ دقائق) ، لتطهر الجسم من السموم المعدنية يشرب منه ٢ كوب يومياً مدة (٤ — ٦) أسابيع .

(٢) مستحلب أم ألف ورقة (ملعقة كبيرة في كوب ماء مغلي) ٢ كوب يوميا .

(٣) مغلي (بقدونس)، شيكوريا، تمر هندي، تفاح .

(٤) (جرجير – خس – رمان – فراولة – كرفس – كرنب) كلها تنقي الدم .

(٥) خيار يستخدم في حالات التسمم ويفيد مرضىٰ السكر .

(٦) مستحلب سعتر .

(٧) عنب زبيب قرنبيط يقلل نسبة حمض البوليك في الدم .

(٨) مستحلب أوراق وأزهار لسان الثور ينقي الدم .

(٩) عصير ليمون خاصة مع القشر، وذلك بضربه في الخلاط مدة دقيقة لإخراج الزيت الطيار من القشر ثم تصفيته .

(١٠) مستحلب مردقوش ويفيد مرضىٰ السكر .

(١١) مشمش ينفع من أمراض الدم .

(١٢) مغلي شبت يمنع تأثير السموم القتالة مع العسل كما يمنع فساد الأطعمة .

(١٣) مستحلب دمسيسة (ملعقة كبيرة من الأوراق والأزهار في كوب ماء مغلي) يترك مدة (٥ دقائق) ينقي الجسم من السموم الرصاصية والزئبقية التي تستعمل في علاج مرض الزهري .

أمراض النساء والـــولادة

آلام الحيض:

كانت الفتاة في الماضي لا تشعر بآلام تذكر قبل وأثناء الحيض أما الآن فقد زاد نسبة الفتيات اللاتي يأتي لهن الحيض كزائر ثقيل يشعرن أثنائه بآلام مبرحة أسفل البطن وقد يصاحبها قيء وغثيان وإسهال حاد وأعتقد أن السبب هو في عدم استخدام الأعشاب والنباتات الطبية في العلاج بالإضافة إلى تأخر سن الزواج والتوتر النفسي الذي يصيب الفتاة نتيجة للإختلاط وتنصح الأم بإعطاء البنت قبل البلوغ وبعده ما يساعد على إدرار الطمث وتنظيمه مثل:

(١) مغلي الحلبة ـ حصالبان ـ ترمس (والمفتقة تحتوي على كثير من هذه العناصر)، وتنظم الحيض.

(٢) مستحلب بابونج يخفف آلام الحيض والنفاث.

(٣) بصل يدر الطمث.

(٤) مغلي يانسون (يسقط الأجنة).

(٥) مغلي بقدونس (٥٠ جم في لتر ماء مدة ربع ساعة) يؤخذ كوبين يومياً.

(٦) جرجير ـ سمسم ـ حبة البركة ـ أبو كبير ـ قرفة

(تدر الحيض ولكن تسقط الأجنة) .

(٧) خس لعلاج الآلام وكذلك مستحلب مردقوش .

(٨) لإدرار الحيض المحتقن « حمام جزئي من الخردل »(ملعقتين من الخردل في ماء لعمل عجينة ثم تُذاب في ماء ساخن توضع فيه القدمين مدة ١٠ دقائق) .

(٩) مستحلب حبق (ريحان) (٢٠ جم من الأوراق والأزهار في لتر ماء مغلي) يؤخذ منه ملعقة في كوب ماء ٣ مرات يومياً .

(١٠) مستحلب (سعتر - شبت - شمر - عرق سوس) كلها تدر الطمث .

(١١) تدليك أسفل البطن بزيت الكراوية (غلي الكراوية مع زيت الزيتون) مع التدفئة .

(١٢) بذور الكرفس وكذلك مغلي أوراق العنب تساعد على نزول الطمث بعد غيابه .

(١٣) عرعر لتنظيم الدورة .

(١٤) (جنزبيل - نعناع) لتخفيف الآلام .

(١٥) مغلي قشر البلوط (ملعقة صغيرة من مفروم القشر في كوب ماء يغلي ١٠ دقائق) .

(١٦) طلع النخل يحتوي على هرمون الإيستروچين الذي ينشط المبيض وينظم الطمث ، والسحلب لعلاج النزيف .

ويجب ملاحظة عدم إستعمال ما يسقط الأجنة أثناء الحمل كما أن كثرة إستعمال الثوم أيضا تؤدي إلى الإجهاض .

الإفرازات المهبلية وأمراض الرحم :

وهو إلتهاب يصيب المهبل إما ميكروبي أو فطري ويظهر على شكل إفرازات بيضاء أو صديدية ولعلاجه :

(١) دش مهبلي دافي من محلول ماء مع بضع نقط من الخل لرفع الحموضة .

(٢) دش من مستحلب أزهار البابونج (ملعقة كبيرة في لتر ماء مغلي) لعلاج الحالات المزمنة ويستخدم دافئ .

(٣) مغلي بقدونس (١٠٠ جم من البذور في لتر ماد مغلي) يستخدم دافيء لعلاج السيلان .

(٤) أكل البلح وحبة البركة يوقف سيلان الرحم .

(٥) دش مهبلي من مغلي قشر البلوط خاصة في حالة إصابة الرحم بالسرطان .

(٦) دش مهبلي من مغلي أوراق الجوز .

(٧) مغلي (أوراق حصالبان مع قشر البلوط) لعلاج

الإفرازات البيضاء.

(٨) مغلي أوراق الخبيزة لعلاج التهاب الرحم.

(٩) مغلي خشب الأنبياء لعلاج الزهري.

(١٠) دش من جذور الخطمي (غلي مقدار قبضة من الجذور في لتر ماء مدة نصف ساعة).

(١١) ماء الرجلة يمنع السيلانات المزمنة.

(١٢) مستحلب سذاب (ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي) يشرب منه كوب يومياً فقط.

(١٣) الجلوس في طبيخ الشبت يشفي أمراض الرحم جميعها (مجرب).

(١٤) مستحلب مردقوش ينشط الرحم ويشفي من أمراضه.

(١٥) مغلي الشوفان كدش مهبلي لعلاج الإفرازات.

(١٦) دش مهبلي من مغلي قصعين (قبضة ونصف في لتر ماء مغلي) لعلاج السيلان الأبيض.

(١٧) كمون يقطع السيلانات المزمنة.

(١٨) إذا صاحب الإلتهاب رائحة كريهة ، يكون العلاج بالقلويات لمعادلة الحموضة الزائدة ، وذلك بالتشطيف بمحلول بيكربونات صوديوم (١ / ٢ ملعقة صغيرة على ١ / ٢ لتر ماء أو بالصابون) .

علاج اضطرابات الحمل

مثل سوء الهضم والحموضة والدوخة والقيء:

(١) مغلي شمر.

(٢) مغلي الحلبة مع الشمر والكراوية.

(٣) ١ / ٤ ملعقة حلبة مطحونة قبل الإفطار «مجرب».

لتسهيل الولادة:

(١) شربة زيت خروع أو حقنة شرجية مسهلة.

(٢) مستحلب دمسيسة كشراب في بداية الولادة يقوي الطلق وبعد الولادة ينظف الرحم.

(٣) منقوع زهر البرتقال (٢جم في لتر ماء).

(٤) بلح (تمر- رطب) يؤكل قبلها وبعدها يمنع حدوث النزيف ويقي من أخطار إرتفاع ضغط الدم وذلك لتأثيره علي الغدة الدرقية.

(٥) إذا تعسرت الولادة تشرب الحامل (٥ جم زعفران مع العسل وزيت الورد).

(٦) لعلاج النزيف (ملعقة كبيرة من السحلب في كوب ماء يغلي ٥ دقائق) ٢ كوب يوميا.

(٧) مضغ أوراق الصفصاف يسكن آلام الوضع.

(٨) مغلي اليانسون يقوي الطلق ويدر اللبن.

تسمم الحمل:

ومن علامته إرتفاع ضغط الدم يليه ظهور زلال في البول ثم تورم في الجسم والعلاج يكون بالامتناع عن الأطعمة الدسمة والمملحة والنشويات والإقتصار على اللحوم والخضر والفاكهة وأخذ ما يدر البول والعلاج أيضا يكون:

(١) الموز يعالج زلال البول.

(٢) تناول٣ ملاعق من عسل النحل في كوب ماء دافيء قبل الإفطار بساعة وبعد كل من الغذاء والعشاء أو تناول ملعقة من حبوب اللقاح بعد كل وجبة.

(٣) نبات حلفا بر، فاصوليا خضراء، مردقوش.

إلتهاب الثدي والحلمة:

إلتهاب الحلمة وتشققها يحدث إما نتيجة لإلتهاب في فم الطفل أو عدم تنظيف الحلمة بعد الإرضاع وعلاجه:

(١) غسل الحلمة عدة مرات بمستحلب السعتر.

(٢) دهن الحلمة وتدليكها بزيت الخروع وهذا يساعد أيضا على إدرار اللبن.

(٣) تنظف الحلمة بقطنة مبللة بمحلول جلسرين بوراكس بعد الإرضاع.

(٤) دهن الحلمة بزبدة الكاكاو وبعد الإرضاع.

وإذا أُهمل علاج الحلمة قد يتسرب الميكروب إلى الثدي فيسبب إلتهابه والعلاج يكون :

(١) استخدام كمادات من الماء الساخن.

(٢) لبخة الحلبة وذلك يفرد عجينة من مسحوق الحلبة وهي ساخنة فوق المكان وتجدد عدة مرات حتي يزول الألم.

(٣) كمادات من مغلي الكمون.

(٤) لبخة من الخبز مع ورق النعناع والخل.

(٥) كمادات من أوراق البقدونس المهروسة.

وإذا صاحب الإلتهاب حمى يؤخذ العسل الأبيض مع مخفضات الحرارة التي ذُكرت في علاج الحمى.

لإدرار اللبن:

(١) مغلي الحلبة أو زيت الحلبة ، أو ١ / ٤ ملعقة من المسحوق .

(٢) مغلي شمر - كراوية أو مغلي الحلبة مع الشمر والكراوية والشبت واللبن .

(٣) ١ جم كمون مع قليل من العسل.

(٤) اللوز يقوي أعصاب المرضع.

(٥) السمسم والطحينة البيضاء.

(٦) الفجل.

وعند الفطام لإيقاف إدرار اللبن حتى لا يسبب احتقان الثدي . مستحلب أوراق المرمرية الجافة (ملعقة صغيرة في كوب ماء يترك ربع ساعة) يؤخذ ثلاث مرات يومياً .

العقم وأمراض الرحم:

إذا لم يكن هناك مانع عضوي يستخدم ما يأتي لتنشيط جهاز التناسل :

(١)خس يحتوي على فيتامين (هـ) وهو مضاد للعقم .

(٢) القرنفل يسخن الإرحام إذا استعملت المرأة (٢٠ جم) عند الطهر من الحيض .

(٣) كراث يعالج إختناق الرحم .

(٤) سذاب يشفي أمراض الرحم كلها . وذلك بأخذ (٢ جم مع ملعقتين من العسل يومياً) .

(٥) مردقوش إذا أحتمل أعان على الحمل .

(٦) الجلوس في مغلي بذور وأوراق الشبت ينقي الأرحام من كل مرض وهو من المخصوصين بآلات التناسل .

(٧) دقيق طلع النخل (ملعقة صغيرة مع ملعقة عسل كبيرة) إذا استخدم موضعياً بالحقن في المهبل قبل الجماع مباشرة (مجرب) .

حيث أن طلع النخل ينشط المبيض ويساعد على التبويض .

أمراض الأطفال

أولاً : ننصح الأم بالعناية بنظافة الطفل بالاستحمام يوميا في الصيف وكل يومين في الشتاء ومعاملة الطفل برفق وحنان وخاصة عند تقديم الطعام وعدم إكراهه على طعام معين ولكن تقديمه بطريقة شهية مع التنوع فهذه المعاملة تقوي جهاز المناعة عند الطفل حيث أن هناك علاقة وثيقة بين الأمراض النفسية والعضوية كما سبق شرحه وخاصة مرض التبول اللاإرادي وكذلك الحرص على إرضاعه رضاعة طبيعية لاحتواء لبن الأم علي ما يقوي المناعة ضد الأمراض كما نحذر الأم من المسارعة إلى إعطاء الطفل عند إصابته بالحمى مخفضات الحرارة مثل الأسبرين أو المضادات الحيوية لأنها تؤخر ظهور الطفح في حالة الحصبة والجديري وتظل الحرارة ترتفع وتنخفض والأسبرين يضر الكبد في حالة ما إذا كان مرض الصفراء هو سبب إرتفاع الحرارة ولكن إتباع ما ذكرناه في علاج الحمى وهناك بعض الأعشاب لعلاج أمراض الأطفال .

(١) للإسراع وظهور طفح الحصبة يلف جسم الطفل بفوطة مبللة بماء ساخن تضاف إليه ٢ ملعقة صغيرة خردل

مدة ١٠ دقائق فقط ، مع أخذ ملعقة عسل .

(٢)شراب التوت لعلاج الحصبة والجدري والثوم يقي من شلل الأطفال .

(٣) الجزر لعلاج :

(أ) السعال (طبيخ الجزر مع العسل) .

(ب) للوقاية من لين العظام يعطي الطفل من الشهر الرابع ٣ ملعقة يوميا من عصير الجزر .

(ج) لعلاج الإسهال يعطي الطفل حساء الجزر بدلاً من الحليب ولتطهير الأمعاء من الجراثيم والديدان .

(٤) الجوز يقاوم لين العظام وفقر الدم .

(٥) زيت الخروع لعلاج صرة المولود إذا تأخر إلتئامها .

(٦) ريحان لعلاج الأرق والدوار والمغص والسعال كما أنه يهدىء الأعصاب ، كذلك اليانسون .

(٧) يستعمل حمام السعتر لعلاج لين العظام والتواء المفاصل وضعف البنية والأعصاب وذلك بغلي نصف كجم من العشبة الغضة في ٥ لتر ماء ربع ساعة) ثم يضاف إلى ماء الحمام .

(٨) مشمش يساعد على النمو وكذلك الموز بالإضافة إلى احتوائه على فيتامين (أ،ب) والكالسيوم والفلور الذي

يحافظ على الأسنان من التسوس خاصة مع الحليب .

(٩) الشعير والفراولة لعلاج بطء النمو وعدم الاستقرار النفسي .

(١٠) لعلاج السعال الديكي (انظر علاج الأمراض الصدرية) .

(١١) العائلة الخيمية من أحسن الأعشاب لعلاج اضطرابات الهضم عند الأطفال، وفتح الشهية وطرد الغازات .

(١٢) « الحمونيل » وهو حبيبات حمراء تظهر في الجلد في فصل الصيف بسبب العرق ، علاجها دهن المكان بالكحول عدة مرات مع النظافة .

(١٣) لعلاج إسهال الطفل الرضيع ، محلول معالجة الجفاف .



أمـــراض العيـــون

الرمد الحبيبي:

وهو التهاب في الجفون يظهر في شكل حبيبات صغيرة يسبب احمرار العين وإفرازات عند منبت الأهداب قد يؤدي إلى الإصابة بالشعرة.

الرمد الصديدي:

وهو شديد الخطورة قد يؤدي إلى العمى إذا لم يعالج بسرعة وهو عبارة عن ورم وإحمرار بالعين مع إفراز صديدي وألم وصداع قد يصاحبها حمىٰ.

المياه البيضاء: وهو فقدان شفافية عدسة العين وهو غالباً ما يصيب الشيوخ.

ولعلاج الرمد:

(١) غسل العيون بمستحلب دمسيسة (ملعقة صغيرة في كوب ماء) يترك قليلاً ثم يستعمل خاصة لكبار السن.

(٢) غسول مستحلب شاي دافئ لإحتوائه على حمض التنيك المشابه لحمض البوريك « مُجرب ».

(٣) طبيخٍ عصير الرمان مع مشمش وقليل من العسل كحلا.

(٤) غسول مستحلب البابونج (نصف ملعقة في كوب ماء مغلي) يستعمل دافيء.
(٥) مستحلب شيح (قطرة).
(٦) غسول مستحلب أوراق البنفسج (١٠ جم في كوب ماء مغلي) يستعمل دافيء.
(٧) غسول مستحلب السعتر.

ولابد من غسل العين بإستمرار في حالة الرمد الصديدي ولا يترك آثار للصديد حتي الشفاء التام بإذن الله لخطورته على العين.

ولعلاج المياه البيضاء:

(١) عصير البصل مع العسل بأجزاء متساوية كقطرة وهناك أيضاً بعض الوصفات لعلاج العيون مثل:
(١) أبو كبير يجلو بياض العين وكعلاج للرمد كحلا، وكذلك ماء الرجلة .
(٢) مغلي أوراق الخس مع ماء الورد كمادات لعلاج الجفون المتورمة وكذلك البقدونس والخيار.
(٣) سلق لعلاج حمرة العين ويجلو البياض.
(٤) شمر ينفع من إبتداء الماء الأزرق.
(٥) عرق سوس يجلو البياض كحلاً .
(٦) لبن جذور الشيكوريا يجلو بياض العين.

(٧) زيت الخروع لعلاج إحمرار العين.

ولعلاج دمامل العين:

خاصة عند بدء الظهور هو وضع العين تحت ماء ساخن يتحمله الجسم من الصنبور لفترة ٥ دقائق ثم تكرر العملية (٥ -٦) مرات يومياً حتى يزول الألم والإحمرار أو يفتح الدمل أو عمل كمادات من ماء ساخن أو شاي ساخن حتى يزول الإحمرار والألم « مجرب » ، وأيضا يستخدم الماء الساخن في بعض حالات احمرار العين.

ولتقوية النظر:

(١) التمر يحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع الجحوظ والغشاوة.

(٢) السعتر مع السكر إذا أخذ صباحاً ومساءً أحد البصر.

(٤) الشمر والكراوية ، والخس والجزر ، والموز ، واللوز يقوي النظر.

(٥) سواك يجلو البصر.

(٦) ورق الصفصاف إذا مضغ.

(٧) قرفة والقرنفل يحد البصر ويُذهب الغشاوة والسيل كحلاً.

(١٠) ماء الكمأة يجلو البصر ويشفي الرمد كحلاً.

(١١) حجر الأثمد يحد البصر كحلا.



آلام الأذن

وهو التهاب بالأذن الوسطى يصاحبه إفرازات ولعلاجه يقطر في الأذن .

(١) عصير بصل مطهر ويقتل البكتريا .

(٢) جلسرين دافيء يمتص الماء فيقتل الجراثيم « مجرب » .

(٣) مزيج من جلسرين مع البوراكس (١ جم بوراكس لكل ١٠٠ ملم جلسرين) « مجرب » .

(٤) مغلي أزهار الزعفران .

(٥) سلق مع زيت اللوز أو زيت لوز دافيء .

(٦) مزيج من (زيت زيتون مع ثوم مفروم) .

(٧) عصير الشبت .

(٨) مستحلب بابونج .

(٩) التمر يقوي أعصاب الأذن .

ولعلاج الصمم المؤقت:

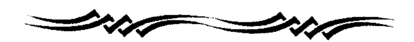
(١) قطرة من طبيخ مسحوق حبة البركة في الزيت خاصة مع دهن الحبة الخضراء .

(٢) لعلاج الصمم والدوي طبيخ أبو كبير في الزيت أو سذاب في الزيت أو طبيخ الفجل في زيت الورد .

(٣) قطرة من طبيخ السذاب في الزيت يُذهب الطنين والصمم.

(٤) مسحوق كمون ذروا في الأذن.

(٥) قطرة من مستحلب بابونج مع الزيت.



الأمراض الجلديـــة

قراع - جرب - برص - بهاق - نمش - كالو - تشققات الجلد وجفافه .

العلاج:

(١) إذخر ينفع من الحكة حتى في البهائم.

(٢) مغلي أرقيطون لعلاج حب الشباب كما يشفي الجروح المستعصية (ملعقة صغيرة في كوب ماء يغلي ٥ دقائق) .

(٣) دهن البابونج لعلاج الجرب .

(٤) ماء البصل مع العسل لعلاج الحكة والجرب والبهاق والثعلبة .

(٥) لعلاج الكالو (توضع شرائح البصل مع الملح فوق الكالو حتى الصباح)، وتكرر العملية حتى يسهل قلعه أو وضع قطنة مبلله بمحلول متساوي من الجلسرين والخل طول اليوم حتى يزول .

(٦) مغلي أوراق الزيتون لعلاج الحكة والجرب .

(٧) مغلي الترمس لعلاج البهاق والصدفية .

(٨) تين فج لعلاج قروح الرأس .

(٩) لعلاج الجرب يدلك الجسم كله بمزيج من (ثوم مفروم مع الشحم) مرة واحدة في اليوم مدة ثلاثة أيام يعقبها حمام ساخن مع غلي الملابس الداخلية .

(١٠) لبن الجميز يقلع (الكالو) والبهاق وآثار الوشم .

(١١) مغلي أوراق الجوز لعلاج الحكة والجرب .

(١٢) مغلي قشر جوز الهند لعلاج النمش والحكة والجرب .

(١٣) حبة البركة مع الخل لعلاج الجرب المتقرح .

(١٤) عصير أوراق وأزهار حشيشة السعال لعلاج الأمراض الجلدية .

(١٥) حمص لعلاج النمش والحكة أكلاً وطلاء .

(١٦) الحناء لعلاج تينيا القدمين وتشققها ولعلاج الجرب المتقرح المزمن والقراع .

(١٧) لعلاج الكالو يدلك بزيت الخروع صباحاً ومساءاً .

(١٨) طبيخ الفجل مع العسل لعلاج البهاق والثعلبة طلاء ، والخلة لعلاج البهاق .

(١٩) مسحوق برنوف مع الصبر والزفت لعلاج القراع .

(٢٠) لعلاج البهاق (٣,٥ جم مسحوق خلة شيطاني مع العسل) شراباً ويدهن المكان مع التعرض للشمس ساعتين في اليوم حتى يعرق مع طلاء المكان

بمسحوق خلة مذاب في كلورفورم وتكرر العملية .

(٢١) خيار لعلاج القوباء والجرب والحكة وانتفاخ الأجفان .

(٢٢) تغسل الرأس بعصير الرجلة لعلاج البثور .

(٢٣) ريحان لعلاج القلاع .

(٢٤) زبيب مع الصبر لعلاج القراع طلاء .

(٢٥) سلق مع العسل لعلاج البهاق والبرص والثعلبة والثآليل طلاء مع مغلي (٢٥ جم في لتر ماء) كشراب على دفعات .

(٢٦) منقوع السماق لعلاج الجرب والحكة .

(٢٧) طبيخ السنامكي بالخل لعلاج الحكة والجرب والنمش .

(٢٨) كمادات من طحين الشعير لعلاج الالتهابات الجلدية .

(٢٩) ماء الشيح مع دهن لعلاج الثعلبة والحزاز كما ينبت الشعر طلاء .

(٣٠) أوراق الصفصاف لعلاج الحكة والجرب طلاء .

(٣١) مغلي خشب العرعر لعلاج الأمراض الجلدية المزمنة (٢٠ جم من الخشب في كوب مغلي ١٠ دقائق) يشرب على دفعات .

(٣٢) القرفة تقلع البثور والكلف من الوجه .

(٣٣) مرهم قسط شامي (٢٠ جم من مسحوق الجذور مع١٠ جم دهن حيواني) ، يدهن المكان ويترك ٢٤ ساعة وبعدها حمام ساخن مع غسل الملابس لعلاج الجرب ، وإذا أضيف العسل لهذا المرهم عالج الكلف والنمش.

مرهم لعلاج الثعلبة : ملعقة كبيرة من كل « زيت خروع + مرهم كبريت ١٠٪ + مرهم سالسليك » يدهن به المكان ثلاث مرات يوميًا مع التدليك مدة ٥ دقائق ويكرر يوميًا حتى ينبت الشعر .

جمال البشرة:

حيوية البشرة ونضارتها دليل علي صحة البدن وهناك من الأعشاب والأغذية التي تحافظ على صحتها منها:

(١) قناع من عصير الأناناس.

(٢) غسل الوجه بمغلي البقدونس، مستحلب بابونج ، مغلي كمون .

(٣) التمر يؤخر مظاهر الشيخوخة .

(٤) قناع من عصير التفاح.

(٥) عصير الجزر شراباً على الريق ولعمل قناع لعلاج التجاعيد .

(٦) زيت الخروع يزيل الكلف الذي ينتج عن إضطراب الكبد في الشيخوخة .

(٧) قناع من عصير الخيار يكسبها نضارة ولعلاج التجاعيد .

(٨) قناع لإزالة التجاعيد (نصف ملعقة صغيرة زيت زيتون مع صفار بيضة وعصير نصف ليمونة) مدة ثلث ساعة .

(٩) قناع من عصير الفراولة لإزالة التجاعيد (٥ حبات فراولة مع بياض بيضة و٥ نقط ماء ورد و ١٠ نقط صبغة جاوة) تفرد على الوجه بواسطة كمادة من القطن مدة ساعة ثم نغسل بمحلول بيكربونات صوديوم .

(١٠) للتخلص من النمش والكلف تنقع شرائح من الخيار في لبن حليب لم يتم غليه عدة ساعات ثم يغسل به الوجه .

(١١) القرفة تقلع البثور والكلف .

(١٢) مغلي نخالة الدقيق (قبضة في لتر ماء مغلي) ينفي من الكلف كغسول .

(١٣) مغلي قنطريون أو منقوع مدة ٨ ساعات كغسول

ينقي البشرة ويرطبها .

(١٤) غسول من مغلي القصعين (قبصة ونصف من الأوراق والأزهار في لتر ماء مغلي) .

(١٥) عصارة اللفت يجلو الكلف وأكله يفيد لعلاج حب الشباب والأكزيما .

(١٦) قناع من عصير الليمون ينظف البشرة ويغذيها خاصة الدهنية كما يشد الأنسجة ويقويها (عصير ليمونة - بياض بيضة) يترك ربع ساعة ثم يغسل .

(١٧) دهان الوجه بالمحلب يفيد في علاج الكلف .

(١٨) قناع من عصير المشمش .

(١٩) قناع من عسل النحل لعلاج التجاعيد .

(٢٠) عصير خيار مع مستحلب البابونج لعلاج البشرة الدهنية .

(٢١) قناع من عصير الشمام (ماء مقطر - حليب غير مغلي - عصير شمام) مقادير متساوية .

(٢٢) زيت السمسم ينعم البشرة ويزيد الشعر طولاً ويزيل آثار الوشم ونهش الأفعى أكلاً وضماداً .

(٢٣) لإزالة الشامة والبقع الداكنة في الجلد وآثار الحروق يدهن الجلد بزيت الخروع عدة مرات يومياً لمدة شهر

حتى تختفي « مجرب » .

علاج تشقق البشرة وجفافها : يحدث غالباً في القدمين واليدين خاصة في فصل الشتاء وأحسن علاج :

(١) محلول جلسرين مع الخل أو الليمون كميات متساوية يدهن بها المكان ليلاً مع لبس شراب أو قفاز كما يدهن به بشرة الوجه الجافة أيضاً يرطبها ويزيل جفافها ، كما يزيل العلامة السوداء في جبهة بعض المصلين نتيجة لاحتكاك الجبهة بالأرض ، وذلك بدهن المكان بالمحلول عدة مرات يومياً حتى تزول ، أو وضع قطنة مبللة بالمحلول طول الليل . (مجرب) .

(٢) جلسرين مع زيت الزيتون .

(٣) نفس المحلول لعلاج تشقق الشفتين أو زبدة كاكاو .

جمال الشعر :

(١) مغلي البقدونس لغسل فروة الرأس (٥ جم في لتر ماء) ٥ دقائق .

(٢) عصير الجرجير لعلاج تساقط الشعر (٥٠ جم عصير مع ٥ جم كحول ونقط من زيت الورد) يدلك به الرأس يومياً مدة شهر (مجرب) .

(٣) زيت جوز الهند مع الحناء ، وكذلك زيت الزيتون

وزيت الخروع ، يمنع تساقط الشعر ويزيده كثافة .

(٤) حمام زيت خروع أو زيت الزيتون أو الاثنين معا، ذلك بتدليك الفروة به ثم تغطية الشعر « بكيس نايلون » وتركه طول الليل ثم غسله في الصباح.

(٥) مستلحب كل من (الشيح - سعتر - بابونج) يقوي الشعر ويعطيه بريقا .

(٦) أكل الفجل يساعد على إنبات الشعر وفي حالة الثعلبة يدهن به المكان .

(٧) الحناء تعجن بمغلي كل من (ملعقة سعتر - ملعقة شيخ - ملعقة بابونج في كوب ماء) ثم يضاف إليها ملعقة زيت زيتون وملعقة زيت خروع تترك على الشعر ٤ ساعات أو طول الليل وتلف « بكيس نايلون » ثم يغسل الرأس « مجرب » .

لعلاج قشر الشعر :

(١) عصير شمام مع ماء مقطر وحليب بدون غلي ، كميات متساوية .

(٢) عصير سلق مع الحناء .

(٣) مغلي سنامكي مع الحناء يسود الشعر ويطوله .

(٤) مغلي السمسم وزيت السمسم يطول الشعر ويسوده .

(٥) تدليك الفروة بعصير الليمون .

(٦) مرهم « ثوم مفروم مع الشحم » يدلك بفروة الرأس .

(٧) مغلي الحبهان .

للتخلص من القمل :

(١) مغلي أوراق الخرشوف كغسول ، عصير خيار .

(٢) مستحلب سذاب (ملعقة صغير في كوب ماء مغلي) كغسول .

لإزالة رائحة العرق :

(١) مغلي أوراق الخرشوف شرابًا .

(٢) طبيخ خشب الصنوبر طلاء .

(٣) دعك المكان بالشبه بعد الاستحمام .



الدمامـــل والخراريــــج

الدمامل التهابات موضعية في الجلد لها رأس أحمر تسبب ألمًا بسيط مع حكه ولعلاجها :

(١) أحسن علاج لها هو الكي بطرف سكين أو شوكه ساخنة عند رأس الدمل مرة أو مرتين حتى يذهب الإحمرار ، أو استخدام لبخة ساخنة أو وضع قطنة مبللة بمحلول جلسرين مانيزيا عند الرأس إذا كان مفتوحًا فيسحب الصديد منه ، وتكرار العملية حتى يخرج مع الصديد دمًا ، ولعمل المحلول (٢ كيس ملح انجليزي يغلى في ٦٠ سم ماء مع نفس الحجم من الجلسرين) .

ملاحظة : هذا الكي ليس المنهي عنه في حديث الرسول ﷺ لأنه في موضع الإلتهاب فقط ولا يحرق الجلد .

أما الخراج فيكون أكبر حجمًا يسبب ألم شديد مع حكة وورم ولعلاجه تستخدم اللبخة ساخنة على مكان الألم عدة مرات إلى أن ينصرف أو يفتح ، وإذا فتح يستخدم محلول المانيزيا ، كما سبق ذكره .

واللبخة عبارة عن عجينة توضع بين قطعتين من الشاش

فوق الجراح ، ووضع قطع من الصوف فوقها لحفظ الحرارة ويتم تغييرها كلما بردت .

(١) لبخة الحلبة وذلك بخلط مسحوق الحلبة مع الماء على حمام مائي ساخن حتى تكون عجينة .

(٢) لبخة البصل (يسخن شرائح البصل وتوضع على المكان وتغطي بالصوف وتكرر العملية) .

(٣) لبخة الشيح (مغلي الأوراق مع زيت الزيتون تعجن بالخبز) .

(٤) لبخة الشيح (عمل عجينة من الدقيق ومغلي الشيح على حمام ساخن) .

(٥) لبخة العدس (عدس مسلوق يوضع كمادات منه على المكان) .

(٦) لبخة الترمس (دقيق شعير مع دقيق ترمس) يعجن بالماء على النار .

(٧) لبخة بذر الكتان (يمزج المسحوق بماء ساخن حتى الحصول على عجينة مرنة) .

(٨) كمادات من مغلي (٢٥ جم من السلق في لتر ماء) وكشراب .

(٩) كمادات اللفت (تقطع لفتة كبيرة نصفين وتسلق ثم

توضع على المكان وهي ساخنة) .

(١٠) لبخة عسل النحل مع الخبز .

(١١) كمادات من مغلي الكرفس .

(١٢) كمادات مهروس أوراق البقدونس ، وإذا لم يتيسر عمل اللبخة ممكن استخدام كمادات من ماء ساخن عدة مرات إلى أن يفتح الخراج .

الأصبع الدامس :

وهو إلتهاب في أحد أطراف الأصابع بسبب دخول ميكروب عن طريق شكة إبره أو شوكة يتسبب عنه ألم بسيط في بادي الأمر ثم يتورم ويحمر ويزداد الألم وإذا عولج في بادئ الأمر لا يحتاج إلا إلى كي بطرف سكين أو شوكة ساخنة مرة أو مرتين أو وضع الإصبع في ماء ساخن ، أما إذا وصل الحال إلى وجود صديد فتستخدم اللبخة حتى يفتح ثم استخدام محلول المانيزيا لإخراج الصديد عدة مرات حتى يخرج الدم في القطنة وهذا يعني أن الصديد قد انتهى وإذا لم يتوفر الملح الإنجليزي ممكن استخدام محلول مشبع من ملح الطعام .

الجروح : والجروح إما أن تكون :

(١) سطحية قليلة النزف سريعة الإلتئام في هذه الحالة تطهر بالكحول ويوضع عليها مباشرة قطعة من البلاستر مدة

ثلاث أيام ، ثم ينزع البلاستر .

(٢) جروح قطعية نتيجة قطع بالسكين أو زجاج ، وهذه أيضا سريعة الإلتئام فيطهر ويربط بالشاش وتغير الضمادة يوميا مع تطهيرها ، باي مطهر مع عدم تعرضها للماء .

(٣) الجرح الوخزي يحدث بسبب الإصابة بجسم مدبب، وهذا يؤدي إلى نزيف داخلي مع تلوث من الداخل لذا لابد من استخدام الكي أو اللبخة بسرعة لقتل الجراثيم، وإذا أهمل علاج الجرح يتقيح ويَملأ بالصديد **ولعلاجه :**

(١) استخدام محلول الجلسرين مانيزيا ، لامتصاص الصديد وتغيير القطنة كل ساعة حتى يخرج مع القطنة دما بدون صديد فيطهر الجرح ويربط مع تغيير الضمادة يوميًا وتطهير الجرح .

(٢) مسحوق الشيح ذروا فوق الجرح مرتين يوميًا بعد تطهيره فهو يحتوي على مادة مطهرة .

(٣) بلسم بيرو وبلسم طولوا .

(٤) مغلي الشعير كغسول للجروح .

(٥) مغلي قرنفل لتطهير الجروح وتخفيف آلامها .

(٦) مهروس أوراق البقدونس .

(٧) مسحوق القنطريون ذروا مرتين في اليوم .

(٨) عصير الليمون قابض للأوعية الدموية فيمنع النزف كما يغسل به الجروح المتقيحة .

(٩) مغلي أوراق الكرات مطهر ويساعد على شفاء الجروح ويخفف آلامها .

(١٠) مسحوق أوراق لسان الحمل ذروا مرتين يوميًا مطهر ويساعد على الشفاء .

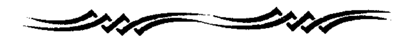
(١١) محلول مصطكي في الكحول كمطهر للجروح .

(١٢) عسل النحل لعلاج الجروح المتقيحة لأنه يمتص الماء ويقتل الجراثيم .

(١٣) مسحوق الجنزبيل ذروا مرتين يوميًا ، مطهر وقاتل للجراثيم .

قرح الفراش :

تمس بصيغة الجادي عدة مرات يوميًا حتى جف ويلاحظ بدء العلاج عند ظهورها حتى لا تتسع .



الحـــروق

أهم شيء في علاج الحروق هو السرعة حتى لا يتلوث الحرق وتزداد الحالة سوءا ، وتتكون الفقاقيع واستعمال ما يأتي :

(١) يدهن الحرق بالكحول عدة مرات حتى لا يشعر بحرقان عند استعماله وبعدها يزول الإحمرار مع الحرص على عدم تعرضه للماء ، وإذا كان هناك فقاقيع يتم مسها بالكحول أيضا عدة مرات بمعدل كل ساعة حتى تجف وتكوّن قشرة حمراء ، مع ترك الحرق معرضا للهواء ، هذه الطريقة لا تترك أثرا للحرق في الجلد مهما كان اتساعه ، ولا يزيد مدة العلاج عن يومين، ونحذر من تعمد فتح الفقاقيع فيتأخر العلاج « مجرب » .

(٢) زيت بذر الكتان مع زلال البيض .

(٣) يدهن المكان بسرعة بخل التفاح ، وتكرر العملية حتى لا يشعر بألم عند الدهان .

(٤) مرهم من (مسحوق زهر الشيح مع زيت زيتون أو خروع) .

(٥)مرهم من (مسحوق زهر البابونج مع زيت زيتون أو خروع) .

(٦) عسل النحل يتمص الماء ويخفف الآلام ويمنع حدوث فقاقيع .

(٧) زيت اللوز ، يدهن به المكان .

(٨) إذا ترك الحرق أثراً على الجلد ممكن إزالته بدهنه بزيت الخروع يومياً لمدة شهر حتى تختفي العلامة « مجرب » .

(٩) وحروق الجلد التي تنتج من كثرة تعرضه للشمس ، تعالج بنفس الطرق السابقة .

(١٠) للتخفيف من آثار حروق ماء النار (حمض النتريك)، يصب الماء على المكان لمدة نصف ساعة .

لسع الأفعى والعقرب والحشرات السامة :

(١) مستحلب بابونج كمادات على المكان لعلاج لسع الحشرات كما يستخدم لطرد الهوام « مجرب » .

(٢) ماء زهر البرتقال لعلاج لسعة الأفعىٰ .

(٣) لبخة حنظل وذلك بشي الثمرة على النار ثم برشها ووضعها على المكان .

(٤) لإزالة الآلام بفرك المكان برأس كراث .

(٥)مستحلب مردقوش مع الخل لعلاج لسعة العقرب .

(٦) ورق الشيكوريا ينفع من لدغ العقرب ويقاوم السموم وعصير جذورها إذا شُرب نفع من لسع الأفاعي والعقرب والزنبور .

(٧) إذخر يطرد الهوام والحشرات .



(٨) فلفل أسود للتخلص من العثة « مجرب » .

(٩) مغلي ثمار الآس (ريحان الأرض) لعلاج سم الحية .



الخاتمة

لقد استعنت بالله تعالىٰ وبذلت قصارىٰ جهدي لأخرج لك أيها القارئ الكريم هذا الكتاب في أسهل وأيسر صوره وأداء لأمانة الكلمة والعلم ووفاء بالقسم الذي أقسمته عند امتهان هذه المهنة ، فإذا وجدت فيه خيرا وفائدة فهو من الله وفضله ، فاشكر الله عليه ، وأطلب منك الدعاء لي ، وإن وجدت غير ذلك فهو من الشيطان ومني ، وأستغفر الله وأتوب إليه من ذلك ، فكل بني آدم خطاءون ، وخيرهم التوابون ، وأطلب منك الاستغفار لي .

وأختم هذا الكتاب بدعاء خليل الرحمن في سورة الشعراء عليه وعلى نبينا أفضل الصلاة والتسليم .

قال تعالىٰ : ﴿ **قَالَ أَفَرَأَيْتُم مَّا كُنتُمْ تَعْبُدُونَ (٧٥) أَنتُمْ وَآبَاؤُكُمُ الأَقْدَمُونَ (٧٦) فَإِنَّهُمْ عَدُوٌّ لِّي إِلاَّ رَبَّ الْعَالَمِينَ (٧٧) الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ (٧٨) وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ (٧٩) وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (٨٠) وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ (٨١) وَالَّذِي أَطْمَعُ أَن يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ (٨٢) رَبِّ هَبْ لِي**

حكما وألحقني بالصالحين (٨٣) واجعل لي لسان صدق في الآخرين (٨٤) واجعلني من ورثة جنة النعيم (٨٥)﴾ .

[الشعراء: ٧٥-٨٥] .

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ، والحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا نهتدي لولا أن هدانا الله .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الفقيرة إلى الله
د. سهيــر العلايلــي
عفا الله عنها



فهرس

